# A testnevelés tanítása

AZ OKTATÁSI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
XII. ÉVFOLYAM

1976

2

*Kozák Lajos felvétele*

# A testnevelés tanítása

Szerkesztő:

Dr. Nagy György

Szerkesztő bizottság:

Bellay Lászlóné
Dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Ruszkai Katalin
Dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

TARTALOM

Vélemények a tantervekről (Középiskola) ..... 33

*Mészáros János—dr. Nagy Tamás:* Testméretek és teljesítmények összehasonlítása ..... 35

*dr. Nagy Tamás:* Az új tantervekről (II.) ..... 43

*Szentgyörgyi Zoltán:* Tapasztalataim, módszereim (V.) ..... 48

*dr. Kardos Alajos:* Az akarat szerepe a mozgásigény szokássá válásában ..... 55

*Kárpáti Károly:* Birkózás és testnevelés ..... 57

SZEMLE

*E számunk munkatársai: Kazinczyné Temesi Tünde* testnevelési és sportfőelőadó, Borsod megye; *dr. Kardos Alajos* tanszékvezető főiskolai tanár, Szeged, Tanárképző Főiskola; *Kárpáti Károly* nyugalmazott testnevelő tanár, Budapest; *Mészáros János* egy. tanársegéd, TF; *dr. Nagy Tamás* főiskolai adjunktus, OPI; *dr. Nagy György* egy. docens, TF; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Budapest, Műszaki Egyetem; *Túri Imre* tanár, Túrkeve.

*Megjelenik évente négyszer*

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József Nádor tér 1., telefon 180—850. postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,—Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkenti eladasi ár: 3,50 Ft
76 4567 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató
A szöveg fényszedéssel készült

# Vélemények a tantervekről

(Középiskola)

A következőkben a középiskolai testnevelési tantervvel kapcsolatos országos vita eredményeit kívánjuk összefoglalni. A beérkezett vélemények száma és terjedelme olyan nagy, hogy lehetetlenség volna leközölni azokat, ezért csupán meghatározott szempontok szerinti összefoglalásra vállalkozhatunk, a források feltüntetése nélkül. Reméljük azonban, hogy az ismertetésnek ez a módszere is megfelelő lesz egy átfogó kép kialakításához.

Az általános iskolai tantervvel kapcsolatos vélemények összefoglaló ismertetésére lapunk következő számában kerül sor.

*Testnevelés tanszék*

## *1. A nevelési cél és a tanterv viszonya*

A tantervben megfogalmazott célokkal a bírálatok döntő többsége egyetért, azokat a párthatározatban megfogalmazott útmutatásokkal egybevágónak tartja. Ennek megfelelően egyetértés alakult ki a feladatokkal kapcsolatosan is. Az eltérő vélemények a testnevelés tantárgyjellegének másfajta értelmezéséből fakadnak. Ennek lényegét az alkotja, hogy az egészségfejlesztést kívánják e bírálatok elsődleges célként megfogalmazni, és ennek megfelelően akarják átstrukturálni a feladatokat is. Ez a felfogás ilyen értelmezésben azért nem állja meg a helyét, mert a tantárgyjelleg bizonyos műveltségtartalom átszármaztatását kívánja meg. Ezt a terminológiánk mozgás- (játék- és sport-) műveltségnek nevezi, s a különböző testgyakorlati ágak tartalmazzák azokat az elemeket, amelyek ennek lényegét alkotják. Ezt lehet és szükséges is átszármaztatnunk tantárgy formájában, egészséget azonban nem lehet tanítani.

A gondosan megválasztott tartalom elsajátításának, a megfelelő szintű terhelésnek, továbbá a differenciált módszereknek kell eredményezniök az egészség- és képességfejlődést, de azt is hangsúlyozzuk, hogy heti három tanóra egymagában ezt a feladatot nem képes megoldani, ezért kap határozott megfogalmazást az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás szokássá kialakításának igénye.

Minden bírálatot figyelembe véve úgy véljük, hogy a célokat és feladatokat a tanterv a társadalmi fejlődés követelményeinek és a hivatalos instrukcióknak megfelelően fogalmazta meg, és a stilisztikai finomításokon kívül más változtatást végrehajtani nem kell. Azt viszont természetesnek tartjuk, hogy céltaxonómiai kutatásainkat a jövőben még nagyobb intenzitással folytassuk, a permanens tantervi munkálatok kívánalmainak megfelelően.

## *2. A szaktudományok és a tanterv viszonya*

Örvendetesnek kell tartanunk, hogy a hivatalos szakmai vélemények a határtudományok kedvező befolyásának tényét állapítják meg. E megállapítás azonban — s ezt önkritikusan be kell vallanunk — csak részben lehet igaz, mert jelenleg is jórészt az empíriára vagyunk utalva tanterveink készítésében. Egy másik vélemény viszont azt kifogásolja, hogy a tantervben nem tükröződik a tudományosan megalapozott testnevelés. Ez már azért sem állja meg a helyét, mert tudományosan megalapozott testnevelés tantárgyról — jelenleg — még nem beszélhetünk. Az tény, hogy a teljesítménysportban végzett — főleg fiziológiai jellegű — kutatási eredmények egy része, továbbá a sportági képzésben alkalmazott módszerek bizonyos hányada felhasználható a testnevelés tantárgy esetében is, azonban éppen a speciálisan pedagógiai indítású kutatási eredmények hiányoznak. Például nem tudjuk egzakt módon meghatározni az adott nemre és életkorra jellemző mozgásműveltség kritériumait s a cselekvéses problémamegoldó képesség fejlesztésével, a személyiség pozitív irányú formálásával kapcsolatosan is csak olyan általánosan igaz megfogalmazásokat tudunk adni, amelyből éppen a konkrét tantárgyi specifikumok hiányoznak. Többek között ezért is kellett nemet mondanunk — még a tantervi vázlatok bírálata alkalmával — az olyan igényekre, amelyek az eddigi tantárgyi gyakorlattól eltérő és azzal merőben ellentétes tantervek megalkotására

ösztönöztek bennünket. A párthatározat ugyanis félreérthetetlen irányítást ad ebben a kérdésben, amikor hangsúlyozza, hogy lényeges változtatást csak megfelelő kutatási eredmények alapján lehet elvégezni a tantervekben. Mivel a kötelező iskolai testnevelés bevezetése óta hazánkban reprezentatív mintavételű tantervi kutatás még nem volt, ezért tartjuk jelentősnek az olyan véleményeket, amelyek a cél, követelmény és tartalom összhangját megteremtő longitudinális kutatás szükségességét hangsúlyozzák.

Más vélemények a szaktudomány és a tanterv kapcsolatát a szaknyelv adekvát használatán keresztül mérik le. E megállapítások sokszor ellentétes volta következtében a tantervet — ilyen szempontból is — felülvizsgáljuk. Mindenesetre a szakfogalmak — e bírálatokból is kitűnő — eltérő értelmezése arra vall, hogy tudományos megalapozottságuk sok esetben hiányos.

*3. A tananyag struktúrája és felépítése*

A bírálatok kiemelkedően a legnagyobb terjedelemben ezzel a kérdéssel foglalkoznak, ami érthető is a gyakorlati munkával való szoros összefüggés miatt.

Általában a következőkben összegezhetők e vélemények:

*a)* Igen jónak tartják a törzsanyag kiegészítő anyag szerinti felosztását, mert ez lehetővé teszi a tanterv rugalmas alkalmazkodását a rendkívül változatos objektív lehetőségekhez.

*b)* Egyetértenek a képességfejlesztő gyakorlatok külön fejezetben való kiemelésével. Ez lehetőséget biztosít ugyanis az intenzívebb terhelésre és fejlesztésre, mert élettani hatás szerint is differenciál.

*c)* A tananyag változatossága alkalmas a tanulók fokozottabb motiválására, s a szabad idő sportok felé is utat nyit, ami biztosítja az egészséges életmód iránti igény szokássá válását.

*d)* Az egyes testgyakorlati ágakra megállapított óraszámelosztást általában jónak tartják.

Az eltérő vélemények zöme az egymástól különböző objektív feltételek miatt fogalmazódott meg. Így például van olyan gimnázium, ahol az iskolába kerülő tanulók legalább 50%-a nem részesül megfelelő általános iskolai testnevelésben (nem szakos, illetve képesítés nélküli tanítja a testnevelést) ezért az I. és II. osztály anyagát túlfeszítettnek, ehhez viszonyítottan pedig a III. és IV. osztály anyagát alacsony szintűnek tartják. Az ilyen és ehhez hasonló véleményeket azért kell vitatnunk, mert nem veszik figyelembe a megváltozott általános iskolai tanterv várható hatását, amely még hasonló körülmények között is (nem szakos tanár, illetve képesítés nélküli) a jelenleginél jobb előképzettséget fog biztosítani a tanulóknak, így ezek a problémák fokozatosan ugyan, de megszűnnek.

*4. A műveltség felfogása a tantervben*

A műveltségtartalom kritériumainak — már az előzőekben említett — tisztázatlansága miatt a véleményeket nehéz értékelni. A bírálók nem az ismeret, világnézet, magatartás egységének tükröződését, hanem a konkrét mozgásanyagot értékelve állapították meg, hogy „változatos képességfejlesztéssel", „az életkornak megfelelő szelektáltságával", „a társadalmi igényeknek való megfeleléssel" a tanterv megadja a mozgásműveltséget.

*5. Feladatok és követelmények összefüggése*

Az igényeket legjellemzőbben a „bátor követelést" megfogalmazással lehet megjelölni. Néhány vélemény még odáig is elmegy, hogy a kiegészítő anyagra is követelmények előírását tartja szükségesnek továbbá igényli az átlagos tanulóhoz mért konkrét (cm, sec.) követelményszinteket. Ez a szélsőséges — bár kétségtelenül építő szándékú — felfogás arra vall, hogy a tantervi célok és feladatok megvalósításának zálogát a tanulói aktivitást igénylő követelményekben látják a bírálók. Ezt az igényt — úgy véljük — a lehetőségek szerint sikerült is megvalósítanunk az irányító dokumentumok előírásainak megfelelően. A standardizált tantárgyteszt az első hazai kísérlet

arra, hogy valóban a személyiségfejlesztési igény szempontjából fogalmazzuk meg a követelményeket, továbbá komplex módon és differenciáltan mérjük a fejlődést, illetve szabjuk meg a követelményeket. Ez a tény viszont eleve hatástalanítja azokat a véleményeket, amelyek értelmében minden azonos nemű és életkorú tanulóra nézve azonos szintű átlagkövetelményeket kell megállapítani. Ez határozott visszalépés lenne eddigi felfogásunkhoz képest, és a nevelési cél — a személyiségfejlesztés — ügyét sem szolgálná. Egyetértünk viszont azokkal a véleményekkel, hogy a differenciált követelményrendszer kialakítása érdekében kutatásokat kell kezdeményezni, illetve a már meglevőt tovább kell folytatni.

A középiskolai tantervvel kapcsolatosan ennyiben tudtuk összefoglalni a beérkezett véleményeket, illetve az ezekre adott magyarázatainkat. Ezúton is köszönetet kívánunk mondani mindazoknak, akik áldozatos munkájukkal, önzetlen odaadásukkal szolgálták közös ügyünket, a gazdagabb, tartalmasabb tantervek kidolgozását.

# Testméretek és teljesítmények összehasonlítása egy felmérés keretében

MÉSZÁROS JÁNOS—DR. NAGY TAMÁS

*A felmérés célja*

Az 1974/75-ös tanévben a Budapesti Honvéd SE sportiskolájával együttműködő testnevelés szakosított tantervű osztályok közül az alábbi iskolákban felméréseket végeztünk:

| | |
|---|---|
| XVIII. ker. Kassa u. | 4—5. osztály |
| XIX. ker. Pannónia u. | 4—5. osztály |
| XIII. ker. Raktár u. | 4. osztály |

A *felmérés célja* az volt, hogy a kiválasztást segítő mérési-értékelési *lehetőségeket* vizsgáljuk, hogy megtaláljuk azokat a mérési formákat, amelyeknek eredményei a sportági (pontosabban „sportágcsoportos") kiválasztást eredményesebbé tehetik.

Ennek érdekében az alábbi területeken végeztünk felméréseket és vizsgálatokat:

1. Antropometriai mutatók
2. Motoros próbateljesítmények
3. Orvosélettani vizsgálat (terheléspróba)
4. Pszichológiai tulajdonságok
5. Szociológiai adatok

Az adatok felvétele és a vizsgálatok lebonyolítása megtörtént. A feldolgozás után — a kapott eredmények alapján — longitudinális vizsgálatot indítunk be, úgy hogy a felsorolt tudományterületeket megtartjuk, s vizsgálódásunkat nagyobb mintára terjesztjük ki.

Ez a közlemény tehát egy évekig tartó, hosszabb vizsgálat első lépcsője és a felmérésben részt vevő tanulók pillanatnyi állapotának (1975 tavasza) bemutatása. Ezen belül is csupán a testméreti adatokat, a motoros teljesítményértékeket, s azok összehasonlítását tartalmazza.

A morfológiai adatok és a motoros teljesítmények összehasonlításával arra a kérdésre keressük a választ, hogy milyen mértékben határozzák meg az utóbbiak nagyságát a testméretek? Jelentős előnyt jelent-e pl. a testmagasság egy-egy motorospróba végrehajtásában?

*Antropometriai adatok*

A mért testméreteket a következőképpen csoportosítottuk:

Hosszúsági méretek:

testmagasság
vállmagasság
ujjmagasság
csípőmagasság
ülőmagasság

Szélességi méretek:

vállszélesség
deltaszélesség
cristaszélesség
tomporszélesség
mellkasmélység
mellkasszélesség

Csontfejlettségi méretek:

humerus condilus szélesség
csuklószélesség
femur condilus szélesség
bokaszélesség

Kerületi méretek:

mellkaskerület (ki-, belégzésnél)
haskerület
tomporkerület
felkarkerület
alkarkerület
combkerület
alszárkerület

Bőrredő vastagság:

bicepszen
tricepszen
scapula alatt
csípőnél

A hosszúsági méreteket Martin-féle acél antropométerrel határoztuk meg mm-es pontossággal. A szélességi méreteket az antropométer felső ¼-részéből képzett rúdkörzővel mértük, szintén mm-es beosztású tolómérővel mértük. A körfogatok mérésénél acél mérőszalagot használtunk. A bőr alatti zsír és kötőszövet meghatározásánál Lange-féle (USA) bőrredő mérőt használtunk.

A csontméretek mind jól tapintható anatómiai méretek. Az egyes testméreteket a Nemzetközi Biológiai Program (1969) utasításai alapján vettük fel. A vizsgált személyek mezítláb, összetett sarokkal, egyenes, de nem feszes tartásban álltak. A fejtartás frankfurti (német vízszintes: a külső hallójárat és a szem által alkotott sík vízszintes).

Testmagasság mérőpont: a fejtető legmagasabb pontja median sagittalis síkban.
Vállmagasság mérőpont: az acromion legjobban kiugró pontja.
Ujjmagasság mérőpont: a tub. phal. dist. digiti medii.
Csípőmagasság mérőpont: a spina iliaca ant. superior.
Ülőmagasság mérőpont: a vertex és az ülőlap távolsága.
Vállszélesség mérőpont: acromion-acromion távolság.
Deltaszélesség mérőpont: a mindkét oldali m. deltoideus legkiemelkedőbb pontja közötti távolság.
Cristaszélesség mérőpont: illio-cristalek távolsága.
Tomporszélesség mérőpont: a troch. major fem. alatt, ahol a legszélesebb.
Mellkasmélység mérőpont: a mellkas ant.-post. távolsága a mesosternum vonalában.
Mellkasszélesség mérőpont: a bordák szélső legkiemelkedőbb pontja a mesosternum vonalában.
Humerus condylus szélesség.
Csuklószélesség mérőpont: a proc. styl. ulnae és a proc. styl. radii távolsága.
Femur condilus szélesség.
Bokaszélesség mérőpont: a proc. med. talii és a lat. calcanei közötti távolság.
Mellkaskerület: ki- és belégzés állapotában

a szalagot a scapula alatt és a mellbimbó felett vezetve.
Haskerület: umbilicus vonalában.
Tomporkerület: a troch. major fem. felett a legkiemelkedőbb ponton.
Felkarkerület: nyújtott állapotban a m. bicepsz legkiemelkedőbb része.
Alkarkerület: az alkar legnagyobb kerülete.
Combkerület: a comb legizmosabb részén a m. gluteus hajlata alatt.
Alszárkerület: az alszár legnagyobb kerülete.

*Motorospróbák*

A szakirodalom csak azokat a vizsgálati eszközöket nevezi tesztnek, amelyekben a standardizálási művelet eredményeként standard értékeket mellékelnek. Próba alatt tehát olyan méréseket értünk, amelyek nem rendelkeznek ilyen mutatókkal, hanem „csupán" az adott teljesítmény abszolút értéke alapján állapítjuk meg a mért tudás vagy mozgástulajdonság szintjét (cm, sec, db stb.).

A fizikai teljesítményt és mozgástulajdonságokat mérő próbák gazdag anyagából az alábbiakat választottuk ki:

— 60 m-es futás
— 400 m-es futás
— tömöttlabdadobás helyből
— ugrás fordulattal szekrényről
— labdapasszolás falnál

A kísérleti útmutató a felsorolt próbák lebonyolításáról és az adatfelvételről a következőket tartalmazta (a méréseket az iskolában tanító testnevelő tanárok végezték el, akiknek ezúton is köszönetünket fejezzük ki).

1. *60 m-es futás*

A próbát az *atlétikai rövidtávú futás* szabályainak megfelelően kell lebonyolítani (természetesen az iskolai gyakorlatban is alkalmazott szabályoknak megfelelően), minden esetben *versenyszerűen*.

*Rajt:* állórajt.

A tanulók *tornacipőben* fussanak, s a futás eredményét másodpercben, *egy tizedes* pontosságig kell mérni (pl. 9,2). A felmérés során minden tanuló *egyszer* fut, egy alkalommal próbázik.

2. *Ugrás fordulattal*

Ez a próba *tornajellegű* ugrásfeladatokat jelent. A tanulóknak nekifutásból, páros lábról történő elrugaszkodással, kéztámasszal kell felugorni a széltébe állított ugrószekrényre (felguggolás). Felállás után úgy kell leugraniuk, hogy a talajra érkezés előtt minél nagyobb, minél több *fordulatot* hajtsanak végre a test hossztengelye körül.

A fordulat nagyságát mérjük 90°-os (negyedfordulat) pontossággal (pl. 270°, 360° stb.).

A tanulók által *tetszőlegesen megválasztott forgási irányba* végzett ugrásokat csak akkor értékeljük, ha a tanuló egyensúlyát megtartva *állásban* (hajlított állásban) *marad.*

Leülés, talajon történő kéztámasz és jelentős egyensúlyvesztés esetében ismételt végrehajtást kell megengedni. Kisebb kilépést, utánlépést nem tekintünk hibának.

A nekifutás távolsága kb. 6—8 méter, *a szekrény magassága* a testmagasságtól függetlenül: 3 rész.

A *fordulatok nagyságát* a leérkezés arcirányával, illetve a lábak (talpak) talajérésének egyenesére húzott képzeletbeli merőleges segítségével kell megállapítani. A negyedfordulaton belül 45°-tól kezdődően felfelé, az alatt lefelé *kerekítünk*.

A próbát szabadtéren homokgödörbe, teremben szőnyegre ugorva végezhetik a tanulók, de ugródombra nem szabad érkezniök.

A felmérés során minden tanuló *két ugrást hajt végre*, melyek közül a *magasabb teljesítményt* értékeljük. Az is megengedett, hogy a próbázó egyik ugrását jobbra, másikat balra fordulva hajtsa végre.

3. *Dobás hátra*

A dobáspróba kornak és nemnek megfelelő *tömöttlabdával* történik. A tanulók háttal állnak fel a dobásirányhoz viszonyítva, kezükben a tömöttlabdával. Előrehajlással szerzett lendület után a *fej fölött hátrafelé* kell eldobni a labdát. A dobás nagyságát 20 cm-es pontossággal mérjük.

A dobóversenyek *szabályainak* megfelelően a dobóvonalra, vagy azon belül lépni ter-

mészetesen nem szabad, mert ebben az esetben a dobás eredménye érvénytelen. Minden próbázó *három dobást* hajt végre, és az elért eredmények közül a legmagasabb érték jelenti a próbában elért teljesítményt.

A labdák nagysága, illetve súlya: kis tömöttlabda (2 kg).

4. *400 m-es futás*

Az atlétikai középtávú futóversenyszámok iskolában alkalmazott szabályainak megfelelően, állórajttal kell a próbát lebonyolítani, minden esetben *versenyszerűen.*

A tanulók tornacipőben, lehetőleg 400 m-es pályán fussanak. Az időeredményeket percben, illetve másodpercben mérjük (pl.: 2:04).

A futás távja: 400 m.

5. *Labdapasszolás*

A tanulók a próbát *sima fallal* szemben állva hajtják végre: a fallal párhuzamosan meghúzott dobóvonal mögé állva, *tetszés szerinti dobásformával* a falra kell dobni a labdát, s azt visszapattantás után el kell kapni. Meghatározott idő alatt az *elkapások számát* értékeljük.

A próbát mindenki egyszer hajtja végre. A felmérés során csak az ismételhet, aki labdakezelési hiba miatt időt veszít, pl. elejti a labdát.

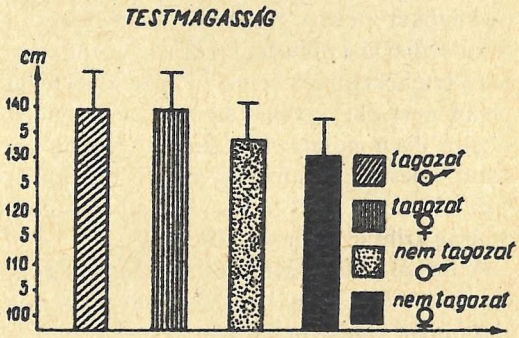
A dobótávolságok, időértékek és a labdák nagysága: 2 m, gumilabda, ½ perc.

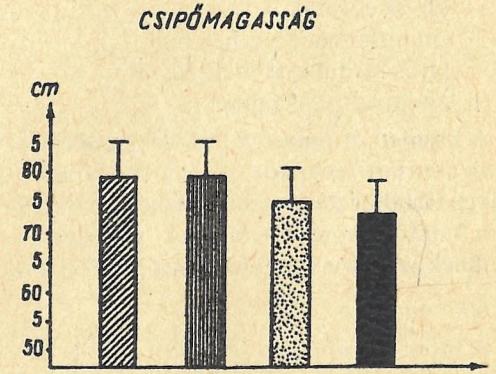
## *Eredmények, következtetések*

1. *Testméretek*

A mért testméretek közül egy-egy jellemző mintát oszlopdiagrammon ábrázoltunk. Feltüntettük a csoport átlagát és az átlag szórását. A szemléletesség és a jobb összehasonlítás kedvéért, saját eredményeink mellett ábrázoltuk Mónus és munkatársai által 1973-ban három I. kerületi általános iskolában mért testméretek átlagát és szórását is. (Mónus A.; Timár M.; Vincze F.; Frenkl R.: Általános iskolai tanulók antronometriai és funkcionális lingitudinális vizsgálatának tapasztalatai. Kézirat.) Az I. kerületi iskolákban mért osztályok (Tárnok u. Lisznyai u.; Kosciuszko u.) nem testnevelés-tagozatosak. A tanulók fizikai aktivitása széles határok között változó. Az oszlopok fölött lévő vízszintes vonalak a szórás mértékét mutatják. Adataink 90 4. és 5. osztályos fiú és 43 lány, tehát összesen 133 9—11 éves tanuló értékeit mutatjuk (1. sz. *ábra*).

1.1 *A hosszúsági méretek* közül csak a — többi hosszméretet döntően meghatározó — testmagasság és csípőmagasság értékeket szemléltetjük (1. sz. *ábra* testmagasság, 2. sz. *ábra* csípőmagasság).



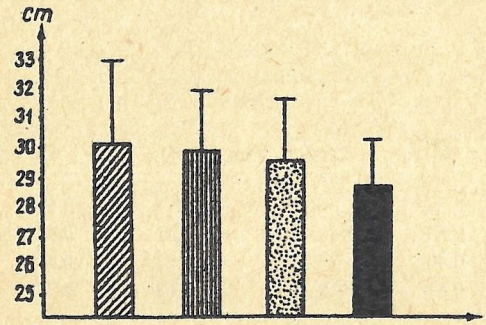




Érdemes megfigyelni az általunk mért csoportokban a fiúk és lányok értékeit. Az itt tapasztalható testmagasságbeli azonosság magyarázatára a későbbiekben még visszatérünk. A nem tagozatos iskolákkal való összehasonlításban kisebb szórás mellett is nagyobb átlagértékeket láthatunk. A tagozatos

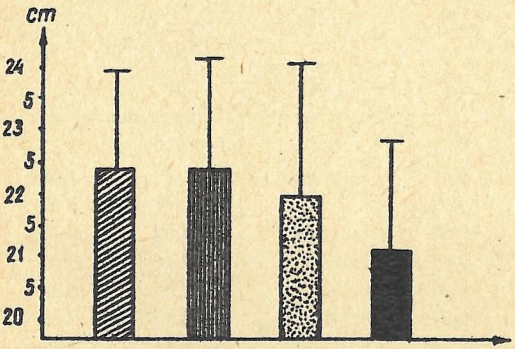
lányok hosszméretei szembetűnően nagyobbak még a nem tagozatos fiúknál is.

1.2 *A szélességi méreteknél* (3. *ábra* vállszélesség, 4. *ábra* csípőszélesség) hasonló a helyzet mint a hosszúsági méreteknél. Szembetűnő viszont, hogy a szórás értékek minden csoportban jelentősen nagyobbak mint az előző méreteknél. Ez a magas szórás azt jelenti, hogy a kérdéses testméreteknél az egyes csoportokon belül is jelentős eltérés volt tapasztalható.

VÁLLSZÉLESSÉG



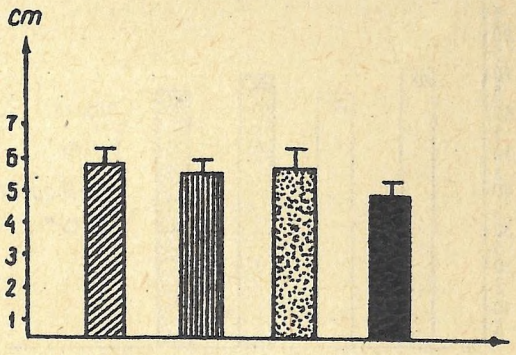

CSIPŐSZÉLESSÉG



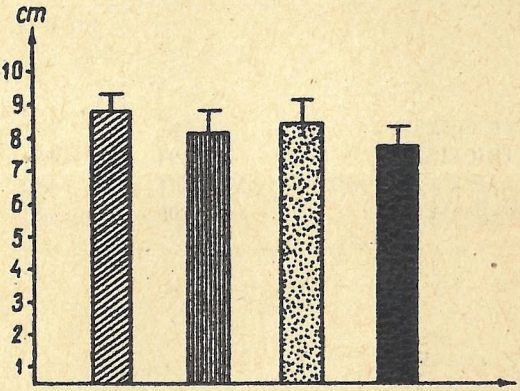

1.3. *A végtagok fejlettségére* utaló humerus (5. *ábra*) és femur (6. *ábra*) condilus szélessége kis különbséggel ugyan a tagozatos iskolákban volt nagyobb, de csak az azonos nemű összehasonlításban.

1.4 *A törzs fejlettségét* mutató és kilégzési mellkaskörfogatoknál (7. *ábra*) sajnos nem rendelkezünk összehasonlító adatokkal. A

HUM.COND.SZÉLESSÉG




FEM.COND.SZÉLESSÉG

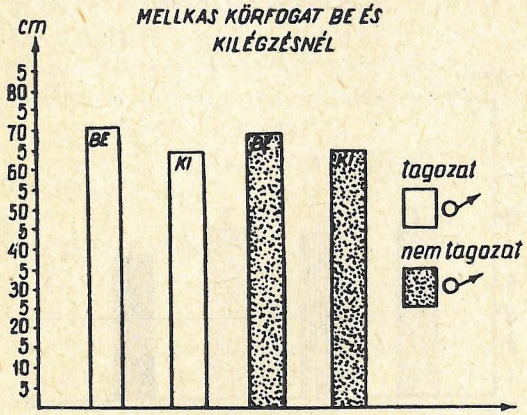



*Apródi Jenő rajzai*

fiúk és lányok értékeit összehasonlítva azt tapasztalhatjuk, hogy a két nem légzési kitérés különbsége alig több mint egy centiméter. A többi hat körfogat összehasonlításánál is ugyanazokat a megállapításokat tehetjük mint a mellkaskerületeknél, ezért részletes ábrázolásuk és megbeszélésük itt elhagyható.

1.5. Meg kell említeni viszont a *bőr alatti zsír és kötőszövet* mennyiségét. Ezek az értékek elsősorban a táplálságra és az életmódra engednek következtetni. Az oszlopdiagramok helyett is számszerű értékeket közlünk, mert jelen esetben ezeket szemléletesebbnek tartjuk. ($\bar{X}$ = átlag; s = szórás; $s_{\bar{x}}$ = az átlag szórása, hibája) 1. sz. *táblázat.*

A *redő értékekkel* kapcsolatban igen érdekes az a tény, hogy a lányoknál mért redők




azonosnak tekinthetők a fiúkéval. Ez azért is érdekes, mert a lányoknál mért redők azonos életkor mellett az eddigi tapasztalatok alapján nagyobbak a fiúkénál.

1.6. Végül — mintegy összefoglalásképpen — vizsgálatunk testméreti adatait táblázat formájában is bemutatjuk. A táblázatban szerepel az átlag ($\bar{X}$), a szórás (s), és az átlag hibája ($s_{\bar{X}}$) 2. sz. *táblázat.*

2. *Motorospróbák*

A mért adatokat a 3. sz. *táblázat* mutatja be. Ugyanitt mutatjuk be az átlagok mellett a mérésértékeket is.

*1. sz. táblázat*

| | FIÚK (n = 90) | | | LÁNYOK (n = 43) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | s | | $\bar{X}$ | s | $s_{\bar{X}}$ |
| BICEPSZEN | 4,67 | 3,22 | 0,34 | 5,56 | 3,71 | 0,57 |
| TRICEPSZEN | 8,94 | 4,99 | 0,53 | 9,41 | 4,01 | 0,61 |
| LAPOCKA ALATT | 5,71 | 4,90 | 0,40 | 5,92 | 2,67 | 0,41 |
| CSÍPŐNÉL | 8,06 | 3,82 | 0,62 | 8,37 | 4,68 | 0,71 |

*2. sz. táblázat*

| | FIÚK (n = 90) | | | LÁNYOK (n = 43) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | s | $s_{\bar{X}}$ | $\bar{X}$ | s | $s_{\bar{X}}$ |
| Testmagasság | 139,4 | 6,83 | 0,72 | 139,3 | 7,37 | 1,12 |
| Vállmagasság | 113,5 | 6,66 | 0,71 | 112,6 | 7,06 | 1,08 |
| Ujjmagasság | 51,8 | 4,59 | 0,49 | 51,7 | 3,89 | 0,59 |
| Csípőmagasság | 78,5 | 5,44 | 0,58 | 78,6 | 4,98 | 0,76 |
| Ülőmagasság | 73,7 | 2,97 | 0,32 | 73,8 | 4,16 | 0,64 |
| Vállszélesség | 30,2 | 2,69 | 0,29 | 29,9 | 1,83 | 0,28 |
| Deltaszélesség | 34,1 | 2,56 | 0,27 | 34,0 | 2,35 | 0,36 |
| Cristaszélesség | 22,4 | 1,49 | 0,16 | 22,4 | 1,83 | 0,28 |
| Tomporszélesség | 24,5 | 1,72 | 0,18 | 24,3 | 2,01 | 0,31 |
| Mellkasszélesség | 22,4 | 2,08 | 0,22 | 22,3 | 1,74 | 0,27 |
| Mellkasmélység | 14,9 | 1,34 | 0,14 | 14,4 | 1,38 | 0,21 |
| Humcond. szél. | 5,77 | 0,36 | 0,04 | 5,5 | 0,34 | 0,05 |
| Csuklószélesség | 4,70 | 0,29 | 0,03 | 4,60 | 0,32 | 0,05 |
| Fem. cond. szél. | 8,66 | 0,50 | 0,05 | 8,31 | 0,56 | 0,09 |
| Bokaszélesség | 6,39 | 0,37 | 0,04 | 6,05 | 0,33 | 0,05 |
| Mellkaskörf. be. | 71,6 | 8,14 | 0,86 | 69,5 | 10,71 | 1,63 |
| Mellkaskörf. ki. | 66,6 | 4,9 | 0,52 | 65,4 | 4,40 | 0,68 |
| Tomporkörfogat | 71,4 | 5,55 | 0,59 | 70,7 | 5,79 | 0,88 |

*2. táblázat folytatása*

| | FIÚK (n = 90) | | | LÁNYOK (n = 43) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\bar{X}$ | s | $s_{\bar{X}}$ | $\bar{X}$ | s | $s_{\bar{X}}$ |
| Felkarkörfogat | 20,1 | 2,33 | 0,25 | 19,9 | 1,97 | 0,30 |
| Alkarkörfogat | 19,4 | 1,35 | 0,14 | 19,3 | 1,28 | 0,20 |
| Kézkörfogat | 14,8 | 0,92 | 0,10 | 14,5 | 1,00 | 0,15 |
| Combkörfogat | 42,1 | 4,38 | 0,46 | 43,6 | 3,98 | 0,61 |
| Alszárkörf. | 27,9 | 2,40 | 0,25 | 28,7 | 2,40 | 0,37 |
| Bicepszredő | 4,67 | 3,22 | 0,34 | 5,56 | 3,71 | 0,57 |
| Tricepszredő | 8,94 | 4,99 | 0,53 | 9,41 | 4,01 | 0,61 |
| Scapula alatt | 5,71 | 3,79 | 0,40 | 5,92 | 2,67 | 0,41 |
| Csípőnél | 8,06 | 3,82 | 0,62 | 8,37 | 4,68 | 0,71 |

*3. sz. táblázat*

| FIÚK (n = 89) | $\bar{X}$ | $s_{\bar{X}}$ | s | V |
|---|---|---|---|---|
| 1. 60 m-es futás (sec) | 10,45 | 0,08 | 0,81 | 7,9 |
| 2. ugrásfordulat (fok) | 296 | 8,53 | 80,50 | 27,1 |
| 3. tömöttlabdadobás (cm) | 508 | 11,3 | 107 | 21,1 |
| 4. 400 m-es futás (sec) | 102,2 | 1,57 | 14,8 | 14,5 |
| 5. labdapasszolás (db) | 24,4 | 0,55 | 5,23 | 21,3 |
| 6. 60 m-es futás sebessége (m/sec) | 5,77 | 0,05 | 0,42 | 7,3 |
| 7. 400 m-es futás sebessége (m/sec) | 3,99 | 0,06 | 0,56 | 14,1 |
| **LÁNYOK (n = 43)** | $\bar{X}$ | $s_{\bar{X}}$ | s | V |
| 1. 60 m-es futás (sec) | 10,82 | 0,14 | 0,92 | 8,5 |
| 2. ugrásfordulat (fok) | 305 | 14,9 | 92,4 | 30,2 |
| 3. tömöttlabdadobás (cm) | 449 | 13,7 | 89,8 | 20,0 |
| 4. 400 m-es futás (sec) | 101,3 | 1,48 | 9,76 | 9,6 |
| 5. labdapasszolás (db) | 24,6 | 0,56 | 3,68 | 15,0 |
| 6. 60 m-es futás sebessége (m/sec) | 5,59 | 0,07 | 0,46 | 8,3 |
| 7. 400 m-es futás sebessége (m/sec) | 3,99 | 0,06 | 0,38 | 9,5 |

$\bar{X}$ = átlag
$s_{\bar{X}}$ = az átlag szórása
s = szórás
V = variációs együttható

Külön tüntettük fel a fiúk (n = 89) és a lányok (n = 43) mért, illetve számított adatait.

2.1. A rövid távon végrehajtott futásban *(60 m-es futás)* a legalacsonyabb a variációs együttható értéke. Ha feltételezzük, hogy a mintánk normál eloszlású, akkor a mért korosztályban a fiúk 9,7—11,3 sec közötti teljesítménye tekinthető „átlagosnak", azaz e határok közé esik a populáció kb. 70% is. A 9,7 sec-nál jobb teljesítmény kiemelkedőnek tekinthető. Ugyanilyen szempont szerint viszont nem éri el a *minimumot a 11,4 sec futásteljesítmény*. A lányoknál ez a szint *11,8 sec*.

2.2. Komplex ügyességmérő próbánk, az *ugrás fordulattal* teljesítményátlagához kapcsolódó értékeink már valamilyen mértékben magasabb szóródást mutatnak. A 90°-os [¼ fordulatos] pontossággal mért teljesítmény átlaga 270° [¾ fordulat] és a szóródási ¼ fordulat. Tehát a feltételezhető *minimumszint ebben a próbában 180°-os teljesítmény*. Érde-

kes megfigyelnünk, hogy a fiúk és a lányok teljesítménye lényegében azonos.

2.3. A döntően dinamikus erőt mérő *tömöttlabdadobás* eredményei ismét viszonylag magasabb szóródást mutatnak. A tanulók ⅔-ad részének teljesítménye fiúk esetében 410—620 cm, lányoknál 360—540 cm közé esik. Ebben a próbában minimumteljesítményt nem határozunk meg, mert a testméretekkel történő összehasonlításban — amint arra még az alábbiakban kitérünk — a hosszméretek és a dobásteljesítmény között szignifikáns összefüggéseket találtunk.

2.4. A *kitartó futással* az aerot-állóképességet kívántuk felmérni. Az átlagos teljesítmény fiúknál 1'42", a hozzá tartozó szórásérték ±15, a lányok esetében 1'4", ±10. A standardizálással felállított minimumszint tehát *fiúk és lányok esetében is kb. 1'30".*

2.5. A labdán ügyességet mérő *labdapasszolás* próbában darabszámban kaptuk meg az átlagokat, amelyben ismét azonos populációnak tekinthetők a fiúk és a lányok. Az „átlagos" standard felső határa kerekítéssel 20 dobás-elkapást jelent, míg a *minimumszint értéke 29 db.*

2.6. *Összességében* megállapíthatjuk, hogy a 60 m-es futás és a tömöttlabdadobás kivételével a 10—11 éves fiúk és lányok — a felvett mintánk esetében — azonos populációt képviselnek, teljesítményük ebben a két próbában sem tér el egymástól nagymértékben.

3. *A testméretek és a próbateljesítmények összehasonlítása*

A felmérés adatait matematikai-statisztikai elemzéssel hasonlítottuk össze egymással, a feldolgozást Cellatron 8205 típusú számítógépen végeztük el. (A gépen a számábrázolás lebegőpontos.)

3.1. Kiszámoltuk valamennyi testméret és teljesítményérték közötti *korrelációt.* A korrelációs koefficiensek közül a legmagasabb értékeket a *hosszúsági* (magassági) testméretek és a *tömöttlabdadobás* eredménye között találtuk.

Az r értékek 0,3024 és 0,4817 közé esnek. (A 0,01 szinten szereplő táblázati érték elemszámunk esetében 0,2830.) Alacsonyabb összefüggést mutat még ez a teljesítményérték a szélességi adatokkal is.

3.2. Az összefüggések közül érdemes még kiemelnünk a *bőrredő vastagságok* és a *futásteljesítmények* közötti szignifikáns kapcsolatot: Mindkét futó teljesítménye esetében a sebesség és a bőrredő között negatív korrelációt feltételezhetünk. 60 m esetében az r értékek −0,3493 és −0,4886, 400 m esetében pedig −0,3639 és −0,4464 közé esnek.

3.3. A *mellkaskörfogat* (pl. be-, kilégzés adatai) és a *futásteljesítmény* között — a várakozástól eltérően — nem találtunk szignifikáns kapcsolatot.

4. *Összefoglalás*

4.1. A testméretek eredményei alapján az egyszerű összehasonlítás és a bonyolultabb viszonyítás is azt bizonyítja, hogy a *lányok* ebben a korban *szomatikusan fejlettebbek,* mint hasonló korú fiútársaik, de a jellemző nőies alkat még nem alakult ki (pl. summa redő értékek).

4.2. A próbában mért teljesítmények — a dinamikus erőt mérő tömöttlabdadobás kivételével — mindkét nem számára lényegében *azonos szintű standardok* felállítását teszik lehetővé.

4.3. A testméretek és a fizikai teljesítmények *összefüggésének* vizsgálata alapján megállapítható, hogy a próbákban elért *összteljesítmény* mértéke nem az alkattal függ össze.

4.4. Az iskolai gyakorlat szempontjából elegendőnek tűnik a *testmagasság* és a testsúly mérése, illetve a kritikus próbákban ezek figyelembevétele. Ebben a korban (általános iskola 4—5. osztály) még a fiúk és a lányok között sem szükséges teljesítményszintek és testméretek szempontjából differenciálnunk.

# A tantárgyi cél-, feladatrendszerről (II.)

DR. NAGY TAMÁS

Előző cikkünkben ismertettük az évtized végén bevezetésre kerülő tantervek „előzményeit" (megelőző tantervek, rendeletek, utasítások és állásfoglalások), valamint napjainknak olyan külföldi törekvéseit, amelyek az iskolai testnevelés hatékonyabbá tételét kívánják segíteni, amelyek a társadalmi fejlődéssel összhangban jelentkező újabb feladatokat is beépítik a tantárgy cél- és feladatrendszerébe.

A téma kifejtésében odáig jutottunk el, hogy négy kiemelt szempont alapján leírtuk a valamennyi iskolatípusra és iskolafokra azonosan megfogalmazható célokat, illetve alapfeladatokat.

Szempontjaink voltak:

1. A *hazai tantervek* történeti irányvonala, fejlődési tendenciái.
2. A *külföldi tantervek* és tantervelméleti kutatások eredményei, megállapításai (Szovjetunió, NDK, NSZK, Lengyelország, Bulgária, Jugoszlávia stb.).
3. A *társadalmi igények és elvárások* számbavétele és azok megvalósításának előtérbe helyezése: fizikai felkészítés, szabadidősportok, honvédelem, versenysport stb.
4. A testnevelés céljainak, feladatainak *pedagógiai* megközelítése, kapcsolata a tanórán kívüli és az iskolán kívüli testneveléssel, sporttal, a nevelési feladatok kiemelése.

Összegzésként szó szerint idéztük a tantervi javaslatokban szereplő célmegfogalmazást és az abból fakadó kiemelt feladatokat.

*Tantárgyi céljainkat* tekintve rendkívül tömören, néhány sorban jelöltük meg mindazt, amit tantárgyspecifikusnak és rendkívül fontosnak tekinthetünk. A szavakból álló vázlat talán kifejezőbb, mint a mondattá formált szöveg:

*társadalmi szempont* ↔ *egyéni szempont*

| | |
|---|---|
| — munka | — mozgásműveltség |
| — honvédelem | — egészség |
| — sport | |

Hangsúlyozni szeretnénk, hogy az egyéni és a társadalmi célok különválasztásával nem a kettő különválását ismerjük el, sőt a kapcsolatuk éppen a mi társadalmunkban a legerősebb. Az elkülönítés csupán formai, az áttekinthetőséget szolgálja, és mint célfogalmak kezelhetőségét kívánja megkönnyíteni. (Az előző cikkünkben ismertettük az NDK-ban folyó tantervi munkálatok egyik „eredményét": csak az általános iskola felső tagozatára 82 célkitűzés „gyűlt össze"!)

Azt is szükséges a célokkal kapcsolatosan kiemelnünk, hogy annak egyes elemei iskolafokonként különböző hangsúlyt kapnak. Bizonyos korcsoportokban — sőt, ezen belül még nemenként is eltérő összefüggésmódozatokban — meghatározott részei nagyobb szerephez jutnak, mások kisebb jelentőségűek. Például a társadalmi tevékenységek között felsorolt sporttevékenység — talán az úszás kivételével — szinte teljes mértékben háttérbe szorul az általános iskola 1—2. osztályában. De kiemelt hangsúlyt kell kapjon a személyiségformálás szempontjából ebben a korban nélkülözhetetlen és bepótolhatatlan (pedagógiai deficit) játékműveltség kialakítása.

A három *alapfeladatot* — egymással való összefüggésük hangsúlyozásával — a mozgásműveltség (játék- és sportműveltség) kialakításában, a fizikai felkészítés és az edzettség szintjének emelésében, valamint az érzelmi és akarati tulajdonságok formálásában jelöltük meg.

Kérdés, hogy nem formai jellegű-e a célok ilyen „szűkítése", a feladatok közül egyesek kiemelése, alapfeladatként történő megjelölése? Szükséges-e egyáltalán ennyit foglalkoz-

nunk a tantárgyi cél- és feladatrendszerrel? Jelöljük ki a tanítás anyagát, fogalmazzuk meg, illetve határozzuk meg a követelményeket, és adjunk mindehhez módszertani ajánlásokat! A tanárok úgyis a tananyagot és a követelményeket használják fel közvetlenül, és a tanterv „jósága" az ő munkájuktól függ.

Arra, hogy *nem öncélúságról van szó*, amikor a célok és feladatok kijelöléséről, azok rendezéséről, egymáshoz való viszonyuk tisztázásáról beszélünk, egy mondatban is válaszolhatunk. A tanítás anyagának kiválasztása és elrendezése, a képzés hatékonyságát segítő és mérő követelmények összeállítása *csak* a tanterv által megfogalmazott cél- és feladatrendszer alapján történhet, mert egyébként elvesznénk a sokrétűség feladataiban, az elvárások „kavalkádjában".

Azonban a föltett kérdés jelentősége és fontossága nem engedi meg az ilyen általánosnak ható, egymondatos választ. Annak bizonyítására, hogy az iskolaszintenként differenciált feladatmegfogalmazások előtt elkerülhetetlen az általános, pontos és validitív cél- és feladatmeghatározás, a teljességre törekvés nélkül bemutatunk néhány olyan szempontot, amelyekből egyértelműen következik ez a szükségszerűség.

*Az iskolai célkitűzésekkel való kapcsolat*

Azok a pedagógiai célkitűzések, amelyek az iskolatípusokra és iskolafokokra közoktatás-politikai szempontból megfogalmazódtak, a testnevelés tantárgy szempontjából is meghatározóak. Ez azt jelenti, hogy a kettő viszonyában az előbbiek a determinálók, vagyis tantárgyi cél-, feladatrendszerünk annak alrendszereként kezelhető.

Az általános iskolai és középiskolai célkitűzések között például előtérbe került — a korábbiak megtartása mellett (pl. sokoldalúság, társadalmi aktivitás, belátáson alapuló ismeretszerzés stb.) — a *„nyitottság"* kérdése. Rendkívül fontossá vált ugyanis a permanens tanulásra való felkészítés és nevelés, az a szükségszerűség, hogy *ne fejeződjék be a tanulás az iskola elvégzésével*. Ebből természetesen az is következik, hogy nem „lezárt" ismeretek és készségek megtanítása a feladat, hanem olyan képességek kialakítása, amelyek lehetővé teszik ezt a folyamatos önképzést, az új ismeretek befogadását. Sőt, kialakítják az iskoláskor utáni tanulás szükségletét!

Az iskolán belüli nevelés-oktatás egysége — a kiemelt „nyitottság" szempontjából — tantárgyunkra is alkalmazott, illetve alkalmazható „megkötéseket" ír elő. A testnevelés tanítása sem szűkülhet le az ismeretek elsajátítására, egy-egy konkrét mozgásanyag megtanításának követelményére! Nekünk is jobban figyelembe kell venni a tantárgyon túlmutató célokat, ezen belül is elsősorban azt, hogy a kötelező testnevelésben való részvétel befejezése után *ne szűnjön meg a fizikai aktivitás*. Legyen mindenki számára igény a rendszeres testgyakorlás! Végső célként tehát ki kell tűznünk, hogy tegyük *szükségletté* a szervezett, vagy nem szervezett keretek között végzett rendszeres sportolást, testedzést, testgyakorlást. E célkitűzés kiemelt kezelése viszont nagymértékben kihat a tanterv egészére, például a tananyag kiválasztására és elrendezésére. Olyan sportágakkal is meg kell ismertetnünk tanítványainkat, amelyek alkalmasak pl. a nem szervezett keretek között végezhető testgyakorlásra (tollaslabda, egyéni gimnasztika, úszás stb.).

Ezt a célkitűzést egyébként azok a társadalmi elvárások, szempontok is nélkülözhetetlenné teszik, amelyekről korábban már említést tettünk. Most csak az iskolai célok összhangja és egységessége szempontjából emeltük ki fontosságát.

Másik példa a testnevelés tantárgyi és az iskolai célkitűzések szoros kapcsolatára a képzés folyamatának *nevelésközpontú* értelmezése. Valamennyi tantárgy számára iránymutató és rendező elvként fogalmazódott meg, hogy a *pedagógiai tevékenység nevelési céljai, feladatai kerüljenek előtérbe* az eddig egyoldalúan túlhangsúlyozott didaktikai szempontokkal szemben. A tantárgyi dokumentumok — ezen belül a tantervek is — hozzák közelebb egymáshoz azt a két, egyébként is elválaszthatatlan pedagógiai tevékenységet!

Mit jelent ez tantárgyunkban? Hiszen ed-

dig is felsorolták tanterveink — sőt, ezeket sorolták fel részletesebben és terjedelem szempontjából is bővebben — a testneveléssel fejleszthető lelki tulajdonságokat, az érzelmi, értelmi és akarati neveléssel összefüggő lehetőségeket.

Az új tanterv nem a tanítási formákból, oktatási eljárásokból indul ki, hanem a tanulóban végbemenő, lezajló elsajátítási folyamatból. Nem azt tekinti kiindulási szempontnak, hogy miként lehet megtanítani egy-egy konkrét mozgásformát, hanem azt, hogy milyen *tevékenységek révén alakul ki a különböző mozgásformák* „belső vezérlésű" végrehajtási szintje, az interiorizáció szintje. (1)

Az elsajátítási folyamatnak ez az értelmezése az alkalmazott ismeretek előtérbe kerülését jelenti a „dinamikus sztereotíp" ismeretekkel szemben, és ezzel a nevelési és oktatási céljaink is közelebb kerülnek egymáshoz. A tudatos tanulásnak a tágabb értelmezését fogadja el a tanterv: kognitív (értelmi) — affektív (érzelmi, akarati) — motoros (mozgásos) képzési területek egyidejű figyelembevételét. A testnevelés tanításában a kiemelt szerepet játszó *mozgáselsajátítás mellett az értelmi nevelés* szempontjait is fel kell használnunk, valamint a *viselkedés szintjén megnyilvánuló pozitív lelki tulajdonságok* kialakításához is hozzá kell járuljunk. (Azt talán szükségtelen hozzátennünk, hogy ezek a képzési területek nem jelentenek minden esetben azonos értékű figyelembevételt. Elég, ha példaként a sportjátékok alapelemeinek és taktikai anyagának tanítását állítjuk egymás mellé, vagy a rendgyakorlatokat a testnevelés gimnasztikai anyagával hasonlítjuk össze.)

*A feltételek figyelembevétele*

A tantárgyi cél-, feladatrendszer összeállításának egyik nélkülözhetetlen velejárója a tanítás tárgyi és személyi feltételeinek figyelembevétele. Statisztikai adatok ismertetése nélkül — amelyek a különböző statisztikai évkönyvekben megtalálhatók — általánosságban megállapíthatjuk, hogy a személyi és tárgyi feltételek kisebb mértékben, a létesítményfeltételek viszont nagyobbrészt hiányoznak.

Kitűzhetnénk-e olyan célt magunk elé, hogy tanuljon meg pl. minden általános iskolai tanuló úszni, ha ehhez a feltételek csak a tanulók kisebb hányada számára biztosítottak, illetve elérhetők? Nyilvánvalóan ez olyan célkitűzés lenne, amely az elkövetkezendő években nem valósulna meg. (Ugyanakkor más szempontok miatt nem szabad elvileg lemondanunk az úszástanulás céljáról, arról, hogy *mindenki* tanuljon meg bizonyos követelményszinten úszni! De ennek mai megfogalmazása csak úgy történhet, hogy kötelező az úszásoktatás ott, ahol a feltételek biztosítottak...).

A tárgyi és létesítményfeltételek közvetlenül is kihatnak a tantervre. Sajnos általános tapasztalat, hogy az alsó tagozatos tanulók ritkán, vagy egyáltalán nem vesznek részt tornatermi foglalkozásokon — többnyire objektív okok miatt. Ez az 1—4. osztályok számára például kisebb mennyiségű anyagelőírást, korlátozottabb számú testgyakorlati ág felhasználását teszi lehetővé.

A személyi ellátottság hiányait az iskolai gyakorlat úgy igyekszik pótolni, hogy képesítés nélküli pedagógusokat, jobb esetben nem szakképesített tanárokat alkalmaznak a testnevelési órák megtartására. Ez a tény nem befolyásolja ugyan alapvetően cél-, feladatrendszerünket, de jelentősen módosítják annak megfogalmazását, a kitűzhető képzési szinteket, a módszertani ajánlásokat stb.

*A sporttudományok eredményeinek felhasználása*

A testneveléssel összefüggő tudományos eredmények — más tudományterületekhez hasonlóan — az utóbbi időben gyorsan fejlődnek. Ennek hatása nem a tanítás konkrét anyagának változásaiban jelentkezik elsősorban, bár erről sem feledkezhetünk meg (motivációs kutatások a sportpszichológiában, sportági elméletek, szociológiai felmérések a szabad idő eltöltéséről, sportkiválasztás stb.). Hatásuk döntően a tantervelméleten keresztül valósul meg, ezen belül is elsősorban a célok és feladatok kijelölésében. Ez a szempont természetesen végigvonul a tanítási

anyag kiválasztásában, elrendezésében, s nem utolsósorban a követelményrendszer összeállításában is.

A kutatási eredmények felhasználására, annak illusztrálására két példát emelünk ki.

A *sportolást, mint tevékenységet* a mai szakirodalom már nem általánosságban, hanem minden esetben differenciáltan használja. A leggyakrabban említett formák: élsport — teljesítménysport — tömegsport — szabadidő-sport.

Ennek megfelelően kell nekünk is kezelnünk a tantervi célok és a társadalmi tevékenység részeként felsorolt sportfogalmakat. Ha kitűzzük például célként egy sportág megismerését és megszerettetését, nem a teljesítménysport kategóriát kívánjuk a tanulók számára „életszükségletté" tenni. Eredményes lesz a munkánk akkor is, ha végzett tanítványaink részt vesznek majd a munkahely tömegsport rendezvényein, vagy „csak" azért sportolnak, hogy szabad idejük egy részét játékkal, mozgással töltsék el. Ehhez rögtön azt is hozzá kell tennünk, hogy azok számára, akikből jó versenyző lehet (él- és teljesítménysport), meg kell adnunk a lehetőséget a versenysportba való bekapcsolódáshoz.

A másik példát a sportjátékok területéről vesszük. A sportági elméletek egyre többször hangsúlyozzák, hogy a *technika és a taktika szétválasztása* mesterkélt, a sportfelkészítésben nem vezet eredményre az elkülönített technikai gyakorlatok és taktikai gyakorlatok (feladatok) alkalmazása. A sportjátékokat *játékelemekből* lehet csak összerakni, vagyis mindig taktikai feladatba ágyazott technikát kell oktatnunk és gyakoroltatnunk. (Ez nem mond ellent azonban annak, hogy egyes technikai elemeket a maximális begyakorlottság szintjére emeljünk!)

Ezért nem elégedhetünk meg mi sem olyan célkitűzéssel, amely a tantervben feltüntetett technikai és taktikai ismeretanyag elsajátítását kívánja biztosítani. Ezt a célt úgy kell megfogalmaznunk — és természetesen a tanítás anyagát kijelölnünk — hogy minél hamarabb olyan *játékelemeket sajátítsanak el tanulóink*, amelynek birtokában képesek egy-egy sportjáték „játékosai"-vá válni.

*A cél, feladat-anyag-követelmény egysége*

Már többször utaltunk arra, hogy célkitűzéseink a követelmények segítségével, a tanítási anyagon keresztül valósulnak meg. A belső egység kérdését most csupán a tanterv szempontjából emeljük ki, de vonatkozik ez természetesen a tanítás gyakorlatára is.

A tantervekben formailag elkülönítve szerepelnek:

— tantárgyi célok, feladatok;
— törzs-, választható és kiegészítő anyag;
— követelmények;
— útmutatások, ajánlások.

A négy rész elvi azonosságát, egymásra épülését szükségtelennek érezzük bizonyítani, magyarázni, hiszen az mindenki előtt ismert. Talán nincs is olyan szakcikk, amely ezt a kérdést kikerülheti, lapunk hasábjain mi is többször elemeztük jelentőségét. (2)

Bonyolult kapcsolatukból ez alkalommal a „*visszahatás*" szempontját szeretnénk kiemelni. Ezen belül is az egyik legfontosabb, és a tanterv megvalósulása szempontjából az egyik legjelentősebb kapcsolatot: *a feladatok és a követelmények összefüggését*.

Minden tantárgyi feladat realizálódásának feltétele, hogy annak teljesítését követelményként is előírjuk. Nem állíthatunk feladatokat a tantárgy elé anélkül, hogy ne tekintenénk át azoknak az ellenőrzési, számonkérési formáknak a rendszerét, amelyek a megvalósítást, pontosabban annak mértékét állapítják meg. Vagyis csak olyan feladatokat írhatunk elő, amelyek számon is kérhetők!

A feladatrendszer és a követelményrendszer kapcsolatának részletesebb fejtegetése helyett itt is a példával történő szemléltetést látjuk célszerűbbnek:

Ha a középiskola I. osztályában feladatként azt jelöli meg a tanterv, hogy legfontosabb az „egy szintre hozás" szempontja, akkor az évfolyam előírt követelményei sem jelenthetik döntően magas szintek elérését például az új anyag elsajátításában. Igényesebbek lehetünk azonban a már korábban elsajátított ismeretek és készségek vonatkozá-

sában, vagy a komplex képességfejlesztés eredményét mérő teljesítményekkel szemben.

Az elmondottakkal nem a tantárgyi cél-, feladatrendszer összeállításának nehézségeit kívántuk bemutatni — bár fontos a tisztánlátás szempontjából és nem is igyekeztünk elkerülni azokat — hanem a kérdés jelentőségére, fontosságára, elemzésének szükségességére akartuk a figyelmet felhívni. Bizonyítani kívántuk, hogy nem elegendő a tantervekből csak a tanítás anyagát és a követelményeket önmagukban felhasználni (pl. tanmenetkészítés során), hanem azok csak a célok és feladatok ismeretében érthetők meg és alkalmazhatók (pl. módszerek kiválasztásában).

A mozgásműveltség (játék- és sportműveltség) kialakítása, a testi fejlődés, az egészség és az edzettség megalapozása, valamint a kedvező pszichikus tulajdonságok formálása olyan *komplex feladatot jelent* a testnevelés tanításában, hogy a szinte végtelennek tűnő mozgásanyagból (gyakorlatok, játékok, sportágak mozgásanyaga, mindennapi mozgások stb.) nehéz kiválasztani azokat, amelyek mindhárom alapvető feladatot eredményesen szolgálják.

További nehézséggel kell megküzdenünk a kiválasztott tartalom elrendezése során is: Mikor kezdjük el az egyes sportágak anyagát tanítani? Milyen arányt állapítsunk meg a képességfejlesztés és a végrehajtás részleteit is tisztázó oktatási anyag között? A feltételek különbözősége ellenére felállítható-e egyes korosztályok számára egységes követelményrendszer?

Egyáltalán, milyen változtatásokra van szükség annak érdekében, hogy tantárgyi nevelő- és oktatómunkánk eredményesebb, hatékonyabb lehessen?

Ezekre a kérdésekre következő cikkünkben szeretnénk válaszolni, amelyben az osztálycsoportonkénti anyagot is — kereteiben és vázlatszerűen — feltüntetjük majd.

Külön fejezetet szánunk a tantárgyi követelményrendszernek, amelyet Az új tantervekről szóló sorozatunk negyedik közleményeként kívánunk közreadni.

*Irodalom*


1. *Kádárné, Fülöp J.:* Taxonómia a pedagógiában. Pedagógiai Szemle, 1971. 6. sz. 497—506. l.
   *Ballér E.:* A tantervek alapvető összefüggéseiről. Pedagógiai Szemle. 1972. 3. sz. 193—211. l.
2. *Nagy G.:* Az oktatás és nevelés korszerűsítése a testnevelésben. A testnevelés tanítása. 1974. 6. sz. 162—164. l.
   *Burka E.:* A tantervi koncepció és követelmények néhány alapvető kérdése a testnevelésben. A testnevelés tanítása. 1974. 6. sz. 164—174. l.
   *Burka E.:* A testnevelés műveltségtartalma. A testnevelés tanítása. 1975. 3. sz. 73—83. l.
   *Nagy Gy.:* Az oktatás és nevelés egységéért. A testnevelés tanítása. 1974. 3. sz. 65—73. l.

   Tájékoztató az általános iskolai testnevelés tananyagának csökkentéséhez. (Összeáll.: Burka E.) A testnevelés tanítása. 1973. 4. sz. 97—102. l.

# Tapasztalataim, módszereim (V.)

## 10—14 éves fiúk húzóerejének fejlesztése tanteremben, súlyzós gyakorlással

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

I. *Visszapillantás*

Hol vannak ma már a súlyzós erősítés körül folyó viták, a súlyzós gyakorlatok ártalmaitól féltő, aggódó figyelmeztetések? Elmondhatjuk, hogy a 60-as évek elején elvonult súlyzózási ár hullámai ha okoztak is átmenetileg károkat, távlatokra mégis sok hasznot hoztak.

Kétségkívül helyes felismerésen alapult a sportgyakorlat azon elképzelése, hogy a teljesítmény fokozása érdekében célszerű az izomerő növelése. Helytelen volt azonban az izom munkavégző képességeinek fokozását csak az izom erősítésére korlátozni, és ezzel a velejáró problémákat az izominger és reakció viszonyára szűkíteni. Figyelmen kívül hagyva, ezzel nemcsak a mozgástevékenység ideg-izom koordinációs összetevőinek determináltságát, hanem a versenyteljesítmény alapját biztosító izommunka sajátos jellegét is.

Az elmondottakból következett, hogy az edzéseken fejlesztett izomerő nem realizálódhatott a sportteljesítményben. A gyakorlat a kudarcok okait mégsem a helytelen elképzeléseken alapuló módszerekben, hanem az alkalmazott eszközökben kereste.

A versenysport kölcsönhatásának természetes következményeként iskolai testnevelésünkből száműztük az eszközöket, és a kialakult szemlélet tanulóink általános megerősítését „csak úgy általánosan" kívánta megoldani.

Anélkül, hogy feltennénk az általános és speciális vitáknak régen lejárt lemezét, megállapíthatjuk, hogy a fogalmak tisztázását nem követte a gyakorlatban az ingerek helyes értelmezése. Általános ugyanis csak az erősítés célkitűzése lehet. Az általános izomerősítés hatékony módszereinek kialakítása iskolai testnevelésünkben ezért speciális problémákat vet fel, melyek eredményes megoldásának lehetőségeit, úgy vélem, csakis a gyakorlat specifikumának aspektusából kereshetjük.

Jelen fejezetben azon tapasztalataim egy részét kívánom ismertetni, melyeket hasonló szándékkal tornaterem nélküli iskolámban a húzóerő fejlesztésével kapcsolatban szereztem. Kitérek a módszer kivitelezését megelőző tervezés gyakorlati problémáira is, mert az értékelés szempontjából ezt is fontosnak tartom.

II. *Előzmények*

Amikor iskolámba kerültem, feltűnt, hogy tanulóink között igen sok a gyenge fizikumú és hanyag, rossz testtartású gyerek. Elhatároztam, hogy ezen változtatok és fokozott hangsúlyt helyezek a testtartást javító gyakorlatokra és tanulóim felső törzsizmainak megerősítésére. Úgy terveztem, hogy a kívánt hatást az óra előkészítő részében biztosítom, és ezzel nem rövidítem meg a főrész anyagát.

Ennek érdekében a szabadtéri időszak óráira a kb. 4 m magas nyolc mászóköteles állványomat felszereltem, és minden órán egymásután kétszer mászattam, függeszkedtettem. A tantermi órák erősítéséhez pedig talán éppen a súlyzózási láz hatására, a meglévő 4 kg-os súlygolyókat választottam. Ezt követően a módszer megtervezésével kapcsolatban az alábbi fő kérdésekre kerestem a választ.

1. *Milyen előnyöket biztosít a terhelés szempontjából a súlygolyó használata a hagyományos erősítéssel szemben?*

*a)* a súly nagyságának megválasztása szempontjából;

*b)* a terhelés biztosítása szempontjából.

*a)* Köztudott, hogy az izomerősödés ingere egyrészt az izomfeszülés nagyságától, másrészt annak időtartamától is függ. A gyakorlatban tehát úgy kell megválasztani az ellenállás nagyságát, hogy az megfelelő izomfeszü-

lést biztosítson. A súlyok alkalmazásánál az izomfeszülés mértéke a gravitációs erő nagyságával arányos. De ugyanezt mondhatjuk akkor is, ha a hagyományos erősítő gyakorlatoknál a test vagy a testrész súlyával terhelünk. A kérdés ezzel kepcsolatban úgy vetődhet fel, hogy a 10—14 évesek esetében melyik súly alkalmazása kedvezőbb?

Már az akkori szakirodalom alapján általános tanácsként fogalmazódott meg, hogy a fiatalok izomerejének növelésére a legmegfelelőbbek a dinamikus gyakorlatok.

A dinamikus jelleg, mint fogalom azonban elsősorban a statikus ellenpólusaként fogható fel, és értelmezése a gyakorlatban igen tág határok között mozog. Kedvező dinamikus kivitelről a hagyományos gyakorlatok esetében csak akkor beszélhetünk, ha tanulóinknak a testsúlyukhoz viszonyított izomereje megfelelő. Ellenkező esetben, ahogyan ezt a gyakorlatból már jól ismerjük, a kivitel statikussá válhat. Így bizonyos hagyományos gyakorlatokkal azon tanulókat terheljük túl és erősítjük nem a korosztálynak megfelelően, akik éppen a leggyengébbek.

A tantermi erősítésre megválasztott súlygolyót, mint eszközt ezért alkalmasabbnak találtam a hagyományosnál. Előnyösebbnek ítéltem meg azért is, mert a velük végzett gyakorlatokkal a felső törzs és végtag izmait szelektáltabban is lehet foglalkoztatni, és a viszonylag könnyű súlyt alkalmasnak tartottam a gyakorlatok megfelelő dinamikus kivitelezésére is. A korosztályi sajátosságokhoz, valamint az egyéni adottságokhoz igazodó terhelés lehetőségeit és előnyeit is éppen a gyakorlatok ezen dinamizmusában láttam.

*b)* Abból az alapelvből indultam ki, hogy ha a súlyt mozgattatom, akkor a mozgás és a lefogás egyaránt izomerőt követel és senki sem fogja a súlyt gyorsabban mozgatni, mint ahogyan azt lefogni is képes. A gyakorlatok ismétlési számát tehát elsősorban tanulóink izomereje fogja meghatározni. Ha tehát a gyakorlatokat a megadott időn belül mindenkivel maximális gyorsan ismételtetem, az egyéni adottságoktól függően tanulóim más és más teljesítményt nyújtanak. Ezzel azonban csak az arányos terhelés lehetőségeit határoztam meg, de a mértékét nem.

A gyakorlatok végzésének időtartamát másodpercekben azért nem konkretizáltam, mert ez nemcsak a korosztálytól és az egyéni adottságoktól, hanem a változó edzettségi szinttől is függ. A gyakorlat praktikuma szempontjából ezért úgy határoztam, hogy a mozgásokat addig végeztetem, amíg a végrehajtás gyorsasága láthatóan nem lassul. (Ez kb. 5—7 mp volt.) Igaz, hogy a terhelés meghatározása így szubjektív tényeken alapult, de tanulóim magatartásának változásait objektív biológiai törvényszerűségek határozták meg. Pozitívumként értékeltem a módszer azon előnyét is, hogy a terhelés önszabályozása eleve kizárja tanulóim fizikai és fiziológiai túlterhelését. Ennek ellenére feltételeztem, hogy az esetleges huzamosabb ideig tartó izommunka befolyásolhatja tanulóim növekedését. Ezért e kérdést külön megvizsgáltam.

2. *Milyen mértékben számolhatok a súlyzós erősítés hossznövekedést csökkentő hatásával?*

Tudom, hogy a kérdés tudományos szinten még máig sem tisztázott. Ma sem bizonyított, hogy az intenzív izommunkát végző tornászok azért alacsonyak, mert tornásznak vagy azért jó tornászok, mert alacsony testalkatúak.

A gyakorlat a problémák útkeresésében bátrabb, mert a felvetődött kérdésekre mindig megoldást vár. Ezért a problémák keresésének gyakran illogikus útját kell választani. Ezt azonban mégsem nevezhetjük vaktában történő próbálkozásnak.

Abból a közismert felfogásból indultam ki, hogy ha az intenzív izommunka mint „fizikai" inger a csövescsontok hossznövekedését biztosító epifízis porc elmerevedéséhez vezet, akkor ez azt bizonyítja, hogy képesek vagyunk a hossznövekedést helyileg is befolyásolni. Ha pedig ez lehetséges, akkor a lokális hatás csak azon csontoknál jelentkezhet, mely csontok az intenzív izomfunkciók hatásának vannak kitéve.

Az elmondottakat, ha a tornászokra vonatkoztatjuk, akkor a tornával foglalkoztatott felső törzs izmai csak a kar hosszanti növeke-

dését gátolná. Ez igaz lehet és az is lehetséges, hogy ebből kifolyólag a tornászok karhossza a lábhoz viszonyítva rövidebb, az azonban nem lehet, hogy a kar hossza összetevője legyen a testmagasságnak. Az általam tervezett súlyzós erősítést nem tartottam ilyen vonatkozásban sem károsnak, de a szer használatából adódható baleseti veszélyeket mégis jelentősnek ítéltem.

3. *Mennyi ideig tartson egy erősítési ciklus és milyen legyen annak évi megoszlása?*

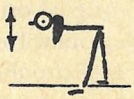
A kérdéssel érdemlegesen csak akkor foglalkozhattam volna, ha a heti két testnevelési óra lehetőségei mellett ismerem módszerem eredményességét, gazdaságosságát, ami természetszerűleg összefügg egyes osztályok fejlődésének felső határával és az erő megtartásának kérdésével.

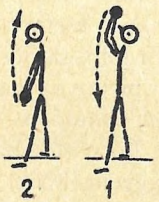
Úgy gondoltam, hogy az őszi szabadtéri és a téli szünet előtti időszak elégséges lesz ahhoz, hogy az erő fejlődése minden osztálynál elérje a maximumot. Nem zártam azonban ki azt a lehetőséget, hogy esetleg a téli szünet után, még egyszer megismétlem a súlyzós ciklust. Az erő megtartását azért nem tűztem ki feladatul, mert kíváncsi voltam, hogy miként alakul a fejlesztett erőszint év végéig, és arra is, hogy az erőváltozások okai ténylegesen az általam biztosított ingerek voltak.

III. *A módszer gyakorlati megvalósítása*

Annak ellenére, hogy célkitűzésem elsősorban a felső törzs és a kar izmainak erősítésére irányult, a gyakorlatokat úgy terveztem meg, hogy azok lehetőleg a törzs minden főbb izomcsoportját és az alsó végtagot is foglalkoztassa. Ezt nemcsak az általános képzés sokoldalúsága indokolta, hanem ez előnyösnek látszott a terhelés megoszlása miatt is.

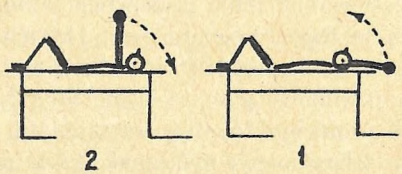
1. Az 1—9-ig szemléltetett gyakorlatokat olyan sorrendben végeztettem, hogy egy-egy fáradt izomcsoportnak passzív és aktív pihenést egyaránt biztosítsak. A passzív pihenésnél tanulóim fele a padban ült vagy a társának nyújtott segítséget, míg az aktív pihenést az jelentette, hogy nem az előző gyakorlat által foglalkoztatott fő izomcsoportot terheltem.

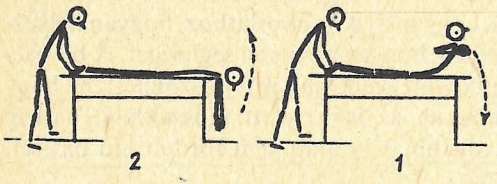


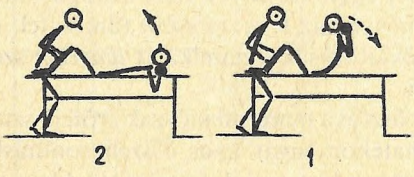


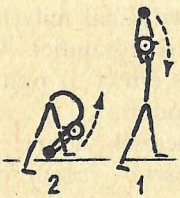
Így a hasizomgyakorlat aktív pihenést jelentett a hátizmok szempontjából.

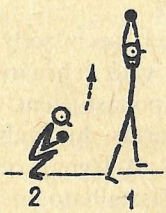
Azon gyakorlatoknál, ahol a kiviteli nehézségek miatt célszerűtlennek látszott az ismétlések számának sűrítése, ott a végrehajtást





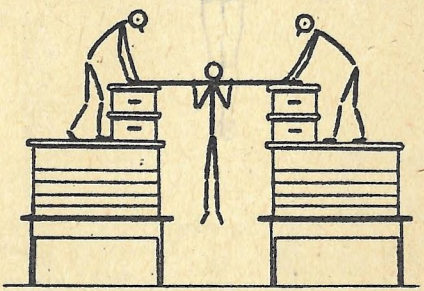




jának egyike mozgásügyességet, tér- és helyzetérzéket fejlesztő gyakorlatokat végzett, a másik rendszerint lazító labdás feladatokkal gyakorolt, majd cseréltek.

2. A módszer hatékonyságának egyik döntő tényezőjét a maximális gyors kivitel tényleges értékében láttam. Tudtam, hogy ez elsősorban tanulóim hozzáállásától függ, mert hiába fogalmazom meg a kivitel nehézségi fokát, ha tanulóim ezt nem küzdik le, hanem megkerülik. Ebben sokat segített a kialakított magas fegyelmi szint, de lényegesnek tartottam tanulóim meggyőzését is. A legfrappánsabb érveknek a javuló eredmények bizonyultak.

3. Az erőváltozások felmérésére a húzódzkodást választottam. Igaz, hogy a húzódzkodással csak a testsúlyhoz viszonyított erőváltozás mutatható ki, és az is csak igen „durva" egységekben, de kivitelezése sem a szabadban, sem a tanteremben nem jelentett problémát. A húzódzkodásokat vegyes fogással végeztettem, mert a teremben alkalmazott vas így nem foroghatott el (lásd ábra). Teljesítettnek vettem azt a kísérletet, mely nyújtott karú függésben nyugalmi helyzetből lábak lendítése nélkül indult, és a befejezésnél az áll a vas fölé került.

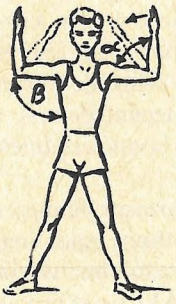


4. Felvetődhet a kérdés, hogy miért választottam a törzs izomzatának mérésére a húzódzkodást? A húzódzkodás ugyanis nemcsak a karizom húzóerejétől függ, hanem döntően vesznek részt benne a törzs nagy mell- és hátizmai is.

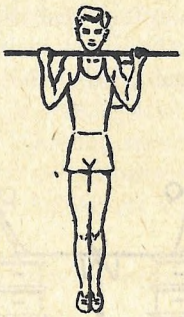
számolásra tízszer ismételtettem. Pl.: 5., 6., 7.; és 9. gyakorlat esetében.

A súlyzós erősítéseket mindig egy 3 perces gimnasztikával kezdtem, és úgynevezett paszszív lazítással fejeztem be. A kb. 14—15 percig tartó előkészítőrész specifikus hatását a fő rész kedvező mozgásanyagával is kompenzálni kívántam. Ezért az osztály két csoport-

A kar húzóerejénél a bicepsz szelektív funkciója csak akkor érvényesülhet, ha a könyökszög az alkar közelítésével változik (1. sz. *ábra*). Amikor függésben a fogáspontok rögzítettek, akkor az $\alpha$-szög csak a megfelelő felkar-törzs szögével a $\beta$-val arányosan változhat (2. sz. *ábra*).




1. sz. *ábra*



2. sz. *ábra*

*Apródi Jenő rajzai*

Elvileg a húzódzkodás akkor is létre jöhetne, ha a bicepsz funkcióját teljesen kikapcsolnánk. (Természetesen ez fordítva is értelmezhető.) A két emelőrendszer viszonylatában a törzsizmok mégis domináns szerepet töltenek be, így a húzóerő növelésének lehetőségei a törzsizmok erejének fokozása révén adottak.

5. A baleseti veszélyek megelőzése érdekében nemcsak a gyakorlatok helyes kivitelezését, hanem a súly kezelését, átadását stb. is pontosan kidolgoztam, betanítottam. Mindenki ismerte a gyakorlatok sorrendjét és tudta, hogy melyik gyakorlathoz, hogyan helyezkedjen, hogyan nyújtson segítséget. A bevezetett óvintézkedéseknek is köszönhettem, hogy nemcsak az ismertetett időszakban, hanem a további 3 év alatt sem fordult elő baleset.

IV. *Eredmények feldolgozása, értékelése, következtetések levonása*

1. Az egyes osztályok húzódzkodási átlageredményeit az 1. sz. *táblázat* tünteti fel, míg az erőváltozások dinamikáját *diagram* szemlélteti.

Az őszi és a tantermi időszak erőfejlesztésének hatékonyságát %-os összehasonlításban vizsgálom. Ugyancsak %-os értékekben tüntetem fel a 8. osztály tanulóinak az egyes húzódzkodási kategóriákban történt erőváltozásait (2. sz. *táblázat*).

2. Az 1. sz. *táblázat* adatai bizonyítják, hogy iskolám osztályainak milyen alacsonyak voltak a kiindulási erőszintjei. Az 5. osztály viszonylag magas értéke az osztály kedvező összetételéből adódott.

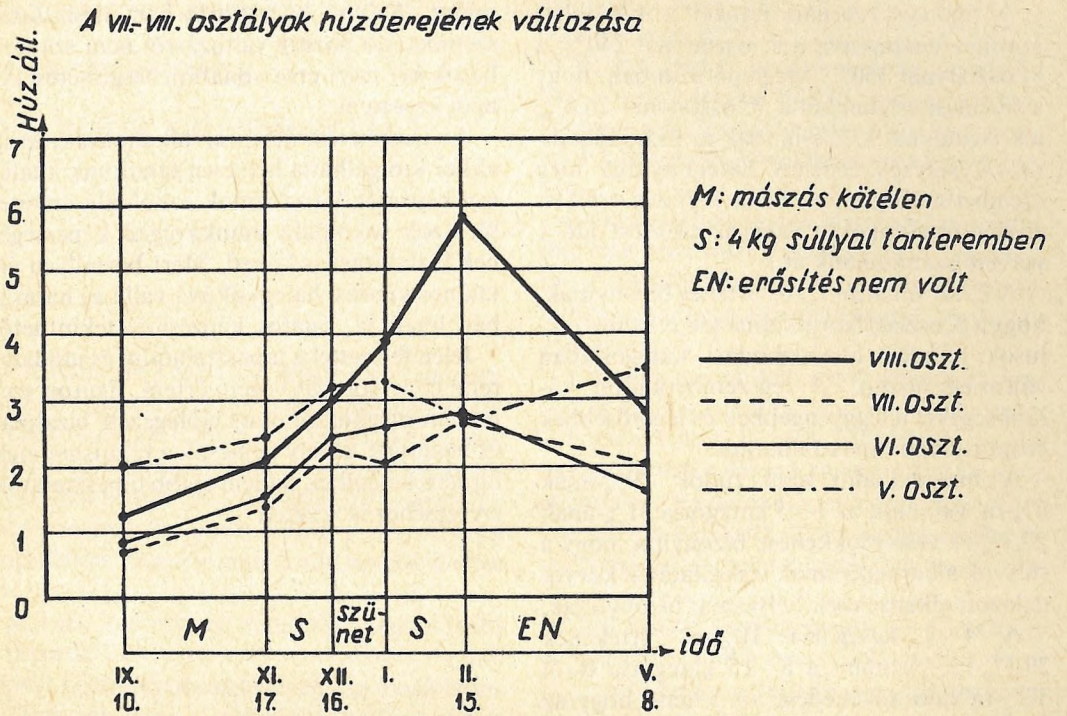
A februári mérések adatai kimutatták, hogy a 7. és 8. osztály részére célszerű volt az erősítési ciklus megismétlése. A 8. osztálynál tapasztalható feltűnő erőváltozás igazolja, hogy a serdülő kor nemi hormonjainak megjelenése, kedvező előfeltételeket biztosít az erőfejlesztéshez.

Az iskola induló 1,2-es húzódzkodási átlagértékeinek 3,5-re való februári emelkedése 200%-os erőgyarapodást jelent, mely érték a további erőmegtartás hiányában májusra 100%-ra csökkent. A legnagyobb visszaesés a 8. osztálynál tapasztalható, melynek mérté-

*Osztályonkénti húzódzkodási átlagok*

| | IX. 10 | IX. 17 | XII. 16 | I. 8 | II. 15 | V. 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| V. | 2,00 | 2,53 | 3,05 | 3,29 | 2,82 | 3,52 |
| VI. | 0,83 | 1,55 | 2,50 | 2,57 | 2,75 | 1,64 |
| VII. | 0,77 | 1,48 | 2,34 | 2,03 | 2,62 | 2,06 |
| VIII. | 1,28 | 2,03 | 3,05 | 3,93 | 5,87 | 2,86 |

*1 sz. táblázat*



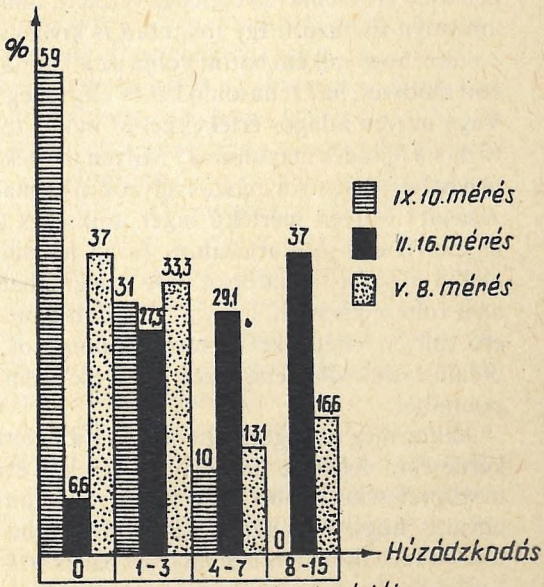

ke azonosnak vehető a gyarapodás mértékével.

Az erőgyarapodás dinamikájának osztályonkénti megoszlása (2. sz. *táblázat*) bizonyítja, hogy az alkalmazott őszi erősítés szinte minden osztálynál egyforma mértékben hatott. Hasonló tendenciák tapasztalhatók az első tantermi erősítésnél is. Ez időszak emelkedő tendenciái bizonyítják, hogy a súlyzós erősítésre az erőgyarapodás intenzitása növekedett.

Az együtthaladó értékek szétszóródása csak a szünet után mutatkozik. Feltűnő, hogy a szünet után a 8. osztálynál olyan mértékű erőgyarapodást tapasztalhatunk, mint a megelőző súlyzós időszakban.

A 7., 8. osztályok februári értékei bizonyítják, hogy a két osztály közötti egy év különbsége milyen biológiai eltéréseket jelent.

Az őszi és a tantermi súlyzós erősítés gazdaságosságának összehasonlítására csak a 7. és 8. osztályok adatait emeltem ki, mert csak ezen két osztálynál vehető azonosnak a két időszak óraszáma (16, 16).




II.sz. táblázat

A fejlődés februári értékei a kiindulási szinthez viszonyítva a 7. osztálynál 240%, a 8. osztálynál 350%. Meglepő azonban, hogy a fejlődési értékekből a 7. osztálynál 26,4%, a 8. osztálynál 15% esik csak az őszi időszakra. A súlyzós erősítés hatékonysága még szembetűnőbb lenne, ha a fejlődés értékeit esetleg óraátlagokra vagy az eltöltött idő 1 percére számítanánk át.

A 2. sz. *táblázat* %-os értékei bizonyítják, hogy a 8. osztályban alkalmazott erősítési ciklusok minden húzódzkodási kategóriában változást hoztak. A legszembetűnőbb különbségeket a leggyengébbek és legerősebbek csoportjában tapasztalhatjuk.

A húzódzkodni nem tudók 59%-ának 6%-ra, valamint az 1—3 kategória 31%-ának 27,3%-ra való csökkenése bizonyítja, hogy a súlyzók alkalmazásának vizsgálatánál körvonalazott elképzelések helyesnek bizonyultak.

A 4—7 kategória 10%-os értékének 29,1%-ra, valamint a 8—15 kategória 0-ról 37%-ra való növekedése azt jelenti, hogy az önszabályozott „sűrített izomedzés" módszere a különböző képességű tanulóknak biztosította a megfelelő ingerhatást.

3. Az ismertetett kutatásom tulajdonképpen több probléma felvetéséhez vezetett, mint amennyit tisztázott. Így továbbra is kíváncsi voltam, hogy miként hatott volna az alkalmazott módszer, ha ezt hasonló két év előzi meg? Vagy milyen átlagos értékeknél és mikor tetőzhet a fejlődés maximuma? Milyen mértékben helyettesíthető a mászás súlyzók alkalmazásával? Milyen mértékű inger szükséges a fejlesztett erő megtartásához, és az hogyan alakul a nyári szünidőben? De a legjobban arra voltam kíváncsi, hogy a fejlesztett izomerő, milyen feltételeket biztosít tanulóim sokoldalú cselekvőképességének növelése szempontjából.

Akkor még nem gondoltam, hogy a feltett kérdésekre feleletet keresek és az első évi megfigyeléseket újabb 3 év követi. Tudtam ugyanis, hogy teljes képet csak akkor kaphatok, ha saját módszeremet távlatokban is értékelhetem. Így tapasztalhattam, hogy mit jelent, ha pl. a 7. osztályom 1,48%-os átlagos erőszintje a tantermi időszakra 6—7 értéket mutat. Sajnos a testtartásban mutatkozó szembetűnő pozitív változásról nem számolhatok be, mert erre vonatkozólag méréseket nem végeztem.

Az ismertetett módszer alkalmazása csak akkor szolgálhatja helyesen tanulóink általános képzését, ha az izmok sokoldalú erősítését azok sokoldalú munkavégző képességének kialakítása is követi. Mert bármilyen általános képzés, ha egysíkúvá válik és hatásában leszűkül, sajátos képzésnek tekinthető.

Jelen fejezettel a tapasztalataim és módszereim című sorozat végére értem. Ezúton szeretném megköszönni az előlegezett bizalmat és buzdítást, amely nemcsak a régi ismeretek újraértékeléséhez, hanem újabb tapasztalatok szerzéséhez is vezetett.

# Az akarat szerepe a mozgásigény szokássá válásában (II.)

DR. KARDOS ALAJOS

Rubinstein a lelki folyamatok és tulajdonságok e kapcsolatát és kölcsönhatását a következőképpen fogalmazza meg: „Míg a személyiség életének tartalmát a pszichikus folyamatok együttvéve alkotják, így a személyiség megnyilvánulásai; addig a személyiség pszichikus tulajdonságai, mint az érdeklődés irányulása, a képesség és jellem, az ember karakterét, pszichikus arculatát meghatározó tényezők." (Az általános pszichológia alapjai. 954. l.) E dialektikus kapcsolatból megállapíthatjuk azt, hogy a személyiség akarati folyamata, az akarati tulajdonságok közvetítésével a pszichikus tulajdonságok különböző csoportjait, elemeit motiválja. Ennek következtében például a személyiség jellemtulajdonságai között az akarati tulajdonságok mint annak leglényegesebb, meghatározó komponensei jelentkeznek. Így méltán állíthatjuk, hogy az akarásban a szellemi élet kiteljesül, mert az ember belső mivoltát akarata fejezi ki a legjobban.

A továbbiakban feladatunk annak bemutatása, hogy az akarat tulajdonságai miként befolyásolhatják a személyiség pszichikai tulajdonságainak egyes elemeit. Ezzel mintegy igazolást nyer az, hogy ezek mozgásigény szokássá válásának kialakítása közben sem elhanyagolható tényezők.

Ha megvizsgáljuk a pszichikus tulajdonságok első csoportját a testedzés szokássá válásának szempontjából, akkor láthatjuk, hogy annak első kritériuma a szükségesség tudatának megerősítése, mely ezáltal irányt szab a mozgás iránti érdeklődésnek. A mozgásszükséglet kielégítésének intenzitását azonban az ösztönző tendenciák és a testedzéssel járó sikerélmény motiválja. Mindezek viszont a mozgástevékenység eredményességét biztosító képességekkel vannak szoros kapcsolatban. A képességek tökéletesedését pedig a gyermek fejlődési sajátosságait figyelembe vevő, feladatjellegű követelményrendszer biztosítja.

Lelki tulajdonságaink elemei között létrejött eme kapcsolat kialakulását a kezdeményezőkészség mint akarati tulajdonság teremti meg, szemben a tehetetlenséggel, az akaratgyengeséggel.

Hasonló módon feltárható a temperamentum és az akarati tulajdonságok másik eleme, a határozottság közötti összefüggés is. Ez ugyanis a fogékonyság és impulzivitás révén egyrészt az emocionális, másrészt a motorikus szférán keresztül olyan mozgástevékenységre ösztönző akarati forráshoz vezet, mint pl. a törekvés. Azáltal, hogy a fogékonyságot többek között a szükségletek, az érdeklődés és hajlam közvetítik és alakítják, az akaraterő aktivizáló hatása áttevődik a pszichikai tulajdonságok e területére is.

A temperamentum jellemzői azonban a jellemtulajdonságok alapját is képezik, ezért az impulzivitás a jellem különböző kvalitásait hozhatja létre. A jellem kialakulását meghatározó akarati tulajdonságok pedig, mint az önállóság, függetlenség vagy a befolyásolhatóság, teljessé teszik az akarat dominanciáját a személyiség pszichikus egységében. Mivel a jellemben a személyiség valamennyi alapvető tulajdonsága összpontosul, a személyiség struktúráját differenciáltan, de teljességben tükrözi. Tehát a jellem meghatározója az egyén viselkedésének, magatartásának, szükségleteinek és érdeklődésének, hajlandóságának és ízlésének, valamint az emberekhez és dolgokhoz való viszonyának, amelyek az egyént tettekre késztetik.

Az eddigiekben igazoltuk az akaratnak egész személyiségünket aktivizáló szerepét. Mielőtt azonban ennek jelentőségét összegeznénk a gyakorlati nevelőmunka számára, még arra kell választ adnunk, vajon az akaraterő a testedzés szokássá válásának előfeltétele, vagy a testnevelés és sport az akarat nevelésének eszköze?

Nem vitatható megállapítás az, hogy a testnevelés és sport eredményes művelésének fontos tényezője a tudatos fegyelem, az állhatatos, lankadatlan akarás, ugyanakkor a testgyakorlatok, a testedzés a maguk követelményrendszerükkel fokozzák az akaraterő megszilárdulását. Ennek alapján állíthatjuk, hogy az akaraterő egyidejűleg cél és eszköz a testedzés iránti igény szokássá válásának pedagógiai folyamatában, amelyben a testgyakorlás mint élményt nyújtó mozgástevékenység az akaratnevelés, ezáltal a személyiség formálása módszerének is tekinthető. Így kapcsolatukat a dialektikus egység, az egymást kölcsönös feltételezettség jellemzi.

Vizsgálódásunk eredményeként a következőkben összefoglaljuk az akarat nevelésére vonatkozó főbb irányelveinket.

A mozgásigény szokássá válásának érdekében kívánatos, hogy az akarat nevelését mindenkor a gyermek, illetve az ifjú pszichikai-fizikai fejlődése egyes szakaszait jellemző lelki folyamatokra és képességekre alapozzuk. Ezért az akarat nevelését, a lehető legkorábban, a gyermek érzelmi beállítódását figyelembe véve, az ügyesség képességének fejlesztésével kezdjük. Kiváltképpen mozgáselményt nyújtó, főleg sokirányú mozgást felölelő, így érdekes és ösztönző, mindenkor követelményekkel összekötött, azaz összehasonlítható teljesítményre, versenyzésre alkalmas mozgásos játékokkal.

Az iskoláskorú gyermeket az érvényesülési vágy, a mindent elérni akarás, az állhatatosság; fizikai képességei közül pedig főleg a gyorsaság fejlődésének tendenciái jellemzik.

Ebben a korban tehát, kihasználva a törhetetlen akaraterőt, a célratörés lendületét, annak fenntartására és fokozott megerősítésére kell a testedzés adta lehetőségek felhasználásával törekedni. A mozgás igénye szükségletként jelentkezik, amit az érdeklődésének megfelelő, sikert biztosító testgyakorlatok, sportágak alkalmazásával, képességeit fejlesztő megterhelésekkel, teljesítményt igénylő követelményekkel erősíthetünk meg. Mindezek hatására a kezdeményezőkészség akarati tulajdonsága erősödik a tehetetlenséggel szemben.

Az ifjút, a mozgásigény szempontjából elsődlegesen az értelmi beállítódás, az akarati tulajdonságok közül pedig a határozottság vagy éppen az impulzivitás, illetve a temperamentumából adódó tulajdonságok jellemzik.

Kialakulóban van jelleme, amely az önállóságra, függetlenségre törekvés vagy éppen a befolyásolhatóságban nyilvánul meg. Fizikai képességei közül, a gyorsaság mellett, az erő kiteljesülése szabja meg a testedzés iránti érdeklődését és szükségletét, amelynek tartósságát csak képességeinek megfelelő és így sikert biztosító, az összes akarati tulajdonságot foglalkoztató, ezáltal jellemet formáló sportfoglalkozás, verseny, küzdelem biztosítja.

A végső következtetést levonva, bizonyosság az, hogy a testedzési igény szokássá válásának pedagógiai folyamatában kiemelkedő szerepe van a személyiség pszichikus folyamatainak és tulajdonságainak. Különösen nagy szerepet töltenek be a pozitív akarati tulajdonságok, amelyek nélkül a pszichikus tulajdonságok nem lehetnek egy egész életre szóló mozgásigény, szokássá váló testedzés alapjává. Ennek érdekében nagy gonddal alkalmazzuk azokat a testgyakorlatokat, amelyek alkalmasak arra, hogy fejlesszék a kezdeményezőkészség, a határozottság, az önállóság és függetlenség akarati tulajdonságait.

Mindezek alapján úgy véljük, hogy a mozgásigény szokássá válása problematikájának a személyiség elemzésével történő megközelítése, néhány oly pozitív konklúzió megtételéhez vezetett, amelyek felkeltik a figyelmet a szakemberek körében olyan testnevelési rendszer és módszer létrehozására, amelynek középpontjában, az ember pszichofizikai egysége hangúlyozása mellett, az akarat nevelése kiemelten hangsúlyozott.

*Irodalom*

*Kardos Alajos:* Személyiség-, egyéniség-, típusproblémák.
A szegedi Pedagógiai Főiskola Évkönyve, 1956.

*Kardos Alajos:* A testnevelés és sport jelentősége az erkölcsi meggyőződésen alapuló magatartás kialakításához. Sport és Tudomány, 1962. VI. évf. 1. sz.

*Kardos Alajos:* A testedzés iránti igény kialakításának

pszichikai tényezői. A Testnevelés Tanítása, 1974. X. évf. 4. sz.
*Kardos Alajos:* A lélektan alapproblémái és a pavlovi kutatások. Akadémiai Kiadó, 1957.
*Nagy György:* Sportpszichológia. Tankönyvkiadó, 1971.
*Nagy György dr.:* Az állóképesség pszichikai szempontjai.
A Sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport, Bp., 1974. 1.
*Sz. L. Rubinstein:* Az általános pszichológia alapjai. I—II. kötet. Akadémiai Kiadó, 1964.
*Selye János:* Álomtól a felfedezésig. Bp.

Felugrásos lövés

*Kozák Lajos felvétele*

# Birkózás és testnevelés

KÁRPÁTI KÁROLY

Az emberiség képességei mai fokára évezredek alatt ért hatásokra, élethalálharc árán jutott. Küzdelmeik kegyetlenek voltak. A gyengék elpusztultak, kiselejteződtek. Az erősebbek szerzett tulajdonságai nemzedékeken keresztül megszilárdultak. Kromoszómákon, géneken át öröklődtek, kombinálódtak. Ami az emberiség fejlődésének szinte korlátlan haladását teszi lehetővé.

Életünk nehézségeinek legyőzéséhez nélkülözhetetlen a küzdőképesség. Sőt bolygónk több területén folyik ma is élethalálharc.

Technikai fejlődésünk áldásából és a szülők jóvoltából sokaknak, de különösen az egykéknek kívánságára, munka nélkül hull ölébe minden.

Az ifjúság küzdőszellemének hiányosságait neveléssel kell pótolni, kifejleszteni. A birkózósport — nevelőértékét már az óegyiptomiak, ógörögök felismerték — olyan harckészséget fejleszt, mely az erőviszonyok, lehetőségek felismerésével, fortélyok alkalmazásával párosul.

*Óegyiptomiak* — az uralkodó osztály erősítésére — háromfokozatú birkózó iskolát fejlesztettek ki.

Az ásatások folyamán kilencszáznál több fogást ábrázoló rajzot tártak fel, sírkamrák falára vésve. Leggazdagabbak a Beni—Hasszán-i leletek (Kairótól délre, 220 km-re). A tartományi herceg sírja homlokzatán (fia és két társa) — technikailag jól képzett — gyermekek birkózása látható. Hieroglifák jegyezték fel nevüket, később foglalkozásukat és magas rangjukat. A maihoz hasonló szabadfogású birkózást űztek.

*Ógörögök*. Háromféle birkózásban rendeztek olimpiai versenyeket; szabadfogásban,

pentatlonban (ennek egyik száma, ez a mai görög-római birkózás őse) és pankrationban. A pankration szabályai szerint akkor ér véget a mérkőzés, amikor egyik fél elismeri verességét. Jellemző küzdelmeikre, hogy volt olyan, aki sohasem adta fel, így haláláig tartott a mérkőzés.

A görög fiatalok iskolában tanulták a birkózást. Szerepeltek az olimpiai játékokon is. Hipphosthenes, spártai, a gyermekbirkózás első olimpiai győztese. Időszámítás előtt 632-ben.

„Minden forrásunk megegyezik abban, hogy a palaestra eredetileg birkózóhely volt, hiszen nevét is a görög paleból kapta, ami birkózást jelent. . . "[1]

„A palaestra minden valószínűség szerint magánintézet volt, mégpedig kisebb gyermekek részére".

A középkor vége felé sokféle népi birkózás vált ismertté. A fiatalság űzte. Az iskola szabályai azonban tiltották.

Bene Ferenc egyetemi tanár 1807-ben Guts-Muts hatása alatt felveszi az ifjúságnak ajánlott testgyakorlatok közé.[2] Iskolai birkózást ismertet Zimonyi József 1863-ban megjelent Testgyakorlattanában.

A gyáripar kialakulásakor, a proletárság kedvenc sportjává válik a birkózás.

Keresztes Lajos, 1928 évi kötöttfogású olimpiai bajnok verhetetlen volt, gyermekkorában a székely népi birkózásban, a „bogosölrében". Az 1936-os olimpia könnyűsúlyának szabadfogású győztese, gyermekkorában kiemelkedett a magyar „ölre" birkózásban.

Az 1952. évi olimpián jelentek először meg szovjet sportolók. Azóta haton vettek részt. Magukhoz ragadták a birkózás hegemóniáját. Harminc aranyérmet nyertek. Példátlan, ötös átlag olimpiánként.

Kettős alapon nyugszik birkózósportjuk; sportiskolán és a sokféle népi birkózáson. Van tervezetten létrehozott, műbirkózásuk is, a „sambo".

Ismertebb szovjet népi birkózások: a grúz „csidaoba", azerbajdzsán „gyules", tatár „kurázs", jakut „hopszagály." Valamint a türkmen, kirgiz, örmény, tadzsik, kozák birkózások. Fejlett népi birkózása van a mongoloknak, bulgároknak, törököknek, svájciaknak, izlandiaknak, tiroliaknak. . .

A magyar ölre elsorvadt, már nevét is alig ismerik. Verseny-birkózásunk az egyesületekre és a sportiskolákra épül. Iskoláink testnevelési tananyagából hiányzik a birkózás. Szegényes a küzdőszellemet, harciasságot fejlesztő lehetőség.

*Térbirkózás*

Fent említett hiányosságok pótlására terveztem a „térbirkózást". Mind az iskolai testnevelési órákon, mind nyilvános birkózóversenyeken kipróbáltuk, nagy sikerrel. Érdekesek, izgalmasak voltak a mérkőzések.

Az osztályok legjobbjai kitűnő utánpótlást képeznek a versenybirkózás számára. A Kandó Kálmán Ipari Technikum tanulói több országos ifjúsági bajnokságot nyertek a Budapesti Honvéd színeiben.

Szabadban vagy teremben egyaránt gyakorolható. Egy 12 × 24 m-es területen nyolc küzdőtér létesíthető. Alkalmas iskolai órán az osztályok hatásos, szórakoztató foglalkoztatására.

Minden szeren, talajon és társsal végzett húzó-, toló-, emelőgyakorlat megfelel előkészítő mozgásként.

A térbirkózással azt a célt akarjuk elérni, hogy a lehető legegyszerűbb körülmények között, a küzdeni vágyáson, a küzdőképességen át neveljünk harcos, kemény, edzett, bátor, a szocialista társadalmat építeni és megvédeni tudó embert.

Előnye, hogy sem felszerelést, sem szakembert nem igényel. Bármilyen elhagyott kis faluban űzhető, így kiválóan alkalmas — olcsón — tömegsport létrehozására. Harcossá nevel, előkészít a kötött-, szabadfogású birkózás és a judó küzdelmeire.

A mérkőzőket osztályok vagy korok és testsúlyok szerinti csoportokra oszthatjuk.

[1] Dr. Mező Ferenc: Az olimpiai játékok története, 44—45. old.

[2] Dr. Siklóssy László: A magyar sport ezer éve, 261. old.

| Korcsoportok | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *Úttörő A* 11—12 év | *Úttörő B* 13—14 év | *Serdülő* 15—16 év | *Ifjúsági* 17—18 év | *Junior* 19—20 év | *Felnőtt* 20 év-től |
| Súlycsoportok | | | | | |
| 1. 29 kg | 35 kg | 42 kg | 43 kg | 48 kg | 48 kg |
| 2. 32 kg | 38 kg | 45 kg | 52 kg | 52 kg | 52 kg |
| 3. 35 kg | 41 kg | 49 kg | 56 kg | 57 kg | 57 kg |
| 4. 38 kg | 45 kg | 53 kg | 60 kg | 62 kg | 62 kg |
| 5. 41 kg | 49 kg | 57 kg | 65 kg | 68 kg | 68 kg |
| 6. 45 kg | 53 kg | 62 kg | 70 kg | 74 kg | 74 kg |
| 7. 49 kg | 58 kg | 67 kg | 75 kg | 82 kg | 82 kg |
| 8. 53 kg | 63 kg | 72 kg | 81 kg | 90 kg | 90 kg |
| 9. 58 kg | 68 kg | 78 kg | 87 kg | 100 kg | 100 kg |
| 10. 58 kg-tól | 68 kg-tól | 78 kg-tól | 87 kg-tól | 100 kg-tól | 100 kg-tól |

*Menetidő*

3 × 40 mp, 3 × 50 mp, 3 × 60 mp, 5 × 50 mp, 5 × 60 mp, 5 × 70 mp. Minden menet után 20 mp pihenő. A rövid menetidők a gyors, dinamikus mozgás, birkózás kifejlesztését szolgálják.

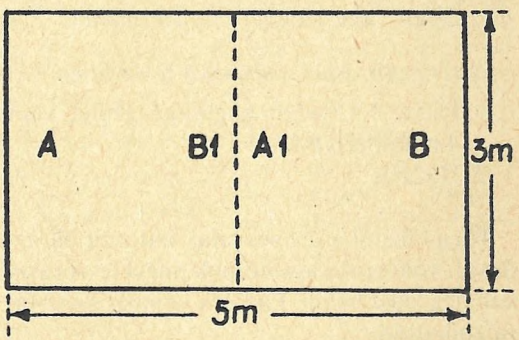
*A küzdőtér* 3 × 5 m nagyságú téglalap (1. ábra) vagy 4 m átmérőjű kör (2. ábra), középen szaggatott vonallal ketté választva. Az a terület, melyen A áll, sajátja. Szemben vele a másik B területe.

Kezdéskor a birkózók szemben állanak egymással és saját területükkel ($A_1$, $B_1$), a szaggatott vonal két oldalán, középen. Cél az, hogy ellenfelünket saját területünkre kényszerítve, annak bármely (nem szaggatott) határvonalán túl nyomjuk, húzzuk vagy vigyük. Ha ellenfelünk határvonalunkon túli területet érint, vagy őt felemelve mi érintünk, megnyertük a menetet. Ha a birkózók között a küzdelem, érintkezés hiánya miatt, vagy bármely más okból megszakad, a küzdőtér közepén újra kezdenek.

A mérkőzés három vagy öt menetes. Ha a menetnek az idő lejárta vet véget, eredményük döntetlen. Ha a győzelmek száma egyenlő, a mérkőzést az utolsó menet győztese nyeri. Ha egy menetben se értek el döntést, mind a két fél vesztes. Minden menetben középen, egymással és saját területükkel szemben kezdődik a birkózás. Ha az egyik úgy érinti a küzdőtér határát, hogy a másik érinti a szaggatott vonalat, a küzdelem középről folytatódik tovább.

küzdőtér

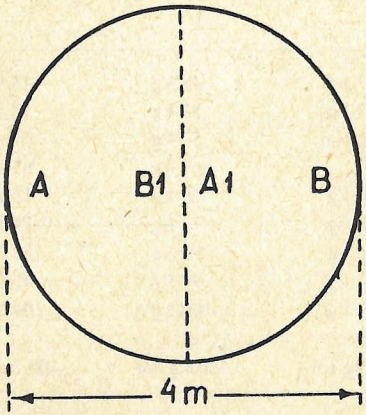
1. ábra




Természetesen saját területe határát mindenki érintheti — sőt túlléphet rajta —, csak az ellenfélét nem.

Küzdelem közben tilos minden durvaság; felemelt ellenfelet földre dobni, elgáncsolni, ütni, rúgni, karmolni, fojtogatni, hajat húzni. Tilos minden fogás, mely a birkózók testi épségét veszélyezteti.

2.ábra




Szabad az ellenfél lábát megfogni, annak segítségével felemelni vagy húzni-tolni. Aki elesik, s tenyere, térde, vagy bármely testrésze érinti a talajt — húzni tilos —, elvesztette a menetet.

A versenyek lebonyolítása történhet egyéni, csapat- vagy pontverseny formában.

*A térbirkózáshoz szükséges felszerelés*

1. Pálya: 5 × 3 méter nagyságú terület, vagy 4 m átmérőjű kör.
2. Nadrág.

Ha a küzdőtér gyepes talaj, határait barázdával, zsinórral, vagy homok, mész leszórásával meg lehet húzni. Padlóra vonalat krétával rajzolhatunk.

A térbirkózó versenyeket iskolai, kerületi, területi selejtezőkön át lehet az országos iskolai bajnokságokig felépíteni.

A vázoltak szerint szervezett térbirkózó versenyrendszer alkalmas nagy tömegek hasznos foglalkoztatására, tehát az ország minden tanulója részt vehetne benne, az általános iskolástól az egyetemistáig.

# Gondolatok a tanórán kívüli testnevelésről és sportról

A fiatalokkal való törődés össztársadalmi ügy, melynek fontos része testi fejlődésük biztosítása. Ez a felismerés nem mai keletű, évtizedekkel ezelőtt is jelentkezett igény a testi nevelés megreformálására. A szakemberek részéről gyakran hangzott el figyelmeztető felszólalás nem kielégítő testnevelési helyzetünkről.

Remény a változásra nagyon kicsi volt: „A tömegsport ügyének jobb lehetőségei időben legalább olyan távol vannak tőlünk, mint a testnevelés óraszámának növelése" — írta Arday László 1971-ben. 1973-ban a testnevelési órák számát 3-ra emelték, lehetőséget biztosítottak — a tömegsport foglalkozások bevezetésével — a tanórán kívüli rendszeres testedzésre. 1974-től a középfokú tanintézményekre vonatkozó új versenyrendszert dolgoztak ki, mely megteremtette a lehetőséget a tanulók folyamatos versenyeztetésére.

A testnevelési órák tartalmi kérdéseivel nem szándékozom foglalkozni, csupán annyit kívánok megjegyezni, mintha a megnövekedett testnevelési óraszámmal a „megtettünk mindent" szemlélet kezdene elterjedni, ahelyett, hogy a még jobb megoldások keresése dominálna. Az új tanterv előrevetíti egy újabb fellendülés bekövetkezését, de addig sem lehet lemondani a továbblépés lehetőségeinek kereséséről.

A tanórán kívüli mozgásos tevékenységekről szólva, elsősorban ennek célját kell tisztán látnunk.

Tapasztalatom szerint ez alapvető szemléletbeli problémaként jelentkezik még a testnevelést tanítók körében is. Véleményem szerint meghatározó és elsőrendű a mozgásigény felkeltésére való törekvés. Nem a sportolási, hanem a mozgásigény legyen mindennapos szükséglet a fiatalok életrendjében. Ennek elérésével megvalósítható a többi — a testnevelés egészét érintő általános és speciális cél: az egészség megőrzése és megerősítése, a teljesítőképesség fokozása, a megfelelő életmód kialakítása, a haza védelmére való felkészítés, a szabad idő helyes eltöltésére való képesség, a szocialista személyiség kialakítása.

A szervezeti formák, a működési irányelvek az eszköz szerepét kell, hogy betöltsék. Emeljük ki a versenyeztetést, mint eszköztárunk legeredményesebben hasznosítható formáját. A versenyzés a sportolásba való bekapcsolást, a felkészítést, a tudásszint mérését szolgálja. A diáksportban az első összetevő a legfontosabb, ennek kell meghatározó szerepet betölteni a testnevelők munkájában. Nagyon veszélyes az a szemlélet, mely a bizonyítást tekinti elsődleges célnak a tanulók versenyeztetésében. Az eredményesség csak velejárója, természetes következ-

ménye a folyamatos, rendszeres, szakszerű foglalkozásnak. Ha ennek eredményeként minőségi szintet elérő versenyzők kerülnek felszínre, őket sportiskolákba, egyesületekbe kell irányítani, ahol továbbfejlődésük feltételei biztosítottak.

Nagyon fontos tényező, hogy az igényfelkeltést nem lehet szűk rétegre korlátozni, a tömeges mozgósítás a feladat. Ez adja az alapját minden további fejlődésnek, elsősorban a jövőbeli szemlélet kialakításának. Ennek érdekében gondosan kell kiválasztani azokat a mozgásformákat, melyek e feladat megvalósításához vezethetnek. Elsődlegesnek tekintem a diáktúrisztikai mozgalom kiszélesítését. Számtalan tényező szól mellette: a felmentett tanulók egyes csoportjait is mozgósíthatja, űzését nem gátolja a létesítményhiány, élményt nyújtó hatása — jó szervezés és vezetés mellett — maradandó és döntő és az iskola befejezése után is folytatható. A turisztikához szorosan kapcsolódnak a honvédelmi sportok és tájékozódási futás fejlesztése. A túrák, kirándulások jó alkalmat nyújtanak ezek megszerettetéséhez és rendszeres űzéséhez.

Az atlétika a következő — a tantervi sportágak között első —, melynek fejlesztését erkölcsi kötelességnek kellene tekinteni minden iskolában. Jelentőségét nem kívánom részletezni, hiszen mindenki előtt ismert. Szükségességét és a fejlesztés vonalát az OTSH atlétikai állásfoglalása részletesen tartalmazza.

Fontossági sorrendben az úszás következne a szervezetre gyakorolt pótolhatatlan hatása és egész életen át való gyakorlás lehetősége miatt. A tömegek mozgósítása eléréséhez a létesítmények nagyon gyors fejlesztésére lenne szükség, amiben egyelőre csak reménykedhetünk. Azon kevés helyen, ahol az oktatás feltételei megvannak, ésszerűnek tartanám az általános iskola első osztályában kezdeni az úszásoktatást. Sőt, a rendszeres vízhez szoktatáshoz már óvodás korban hozzá kellene látni.

A többi — tantervi — sportág között fontossági sorrendet felállítani nem tartom szükségesnek. Talán megbocsátható, hogy a tornát a tanórán kívüli foglalkozások megválasztása tekintetében nem tartom fontosabbnak, mint a labdajátékokat. A torna anyagában a gimnasztika az, amely mindenki részére elérhető és szükséges. Ennek gyakorlása része minden testnevelési foglalkozásnak. A torna versenyanyaga nem vonz tömegeket, űzéséhez olyan adottságok szükségesek, melyekkel kevés tanuló rendelkezik, a versenyeken való indulás kevésbé élményt nyújtó felkészülés eredménye lehet csak. Ez nem jelenti azt, hogy e sportág ne szerepeljen a szakkörök, szakosztályok között, csupán azt, hogy erőszakolt elsődlegességet ne biztosítsunk neki.

Tény, hogy legkönnyebb a sportjátékokba bevonni a tanulókat. Ebben az edzés, a verseny is játék, így minden szinten élményt nyújtó hatása van, és a fiatalok szabadidő-eltöltésében ez a tény erősen motiváló. A sportjátékok közül a labdarúgás iskolában való űzését csupán a tömegsport foglalkozásokra javaslom. Az egyesületek labdarúgó szakosztályainak nagy száma minden kedvet érző és tehetséget mutató tanuló számára biztosítja a sportág gyakorlását. A lehetőségek is gátat szabnak, egyetlen iskolában sincs labdarúgó pálya. A többi tantervi sportjáték űzéséhez viszont majdnem minden iskolában biztosítottak a feltételek.

A felsoroltakon kívül más sportággal való foglalkozást iskolai szinten nem tartok célszerűnek. Ahhoz, hogy a tanulmányok befejezése után is rendszeres mozgást végezzen ifjúságunk, ismerni kell a választott sportágat. Ezeken túl viszont személyi, anyagi, tárgyi feltételek sem adottak a foglalkoztatáshoz (többnyire még az eddigiekhez sem optimálisan). Természetesen kivételes esetekben elzárkózni nem szabad más megoldásoktól sem, de minden esetben ez elérendő célt kell szem előtt tartani.

„A testmozgás az élő szervezet biológiai szükséglete, különböző életkorban és egyénenként nagyon eltérő erősségű mozgásigényben és mozgásvágyban jelentkezik".* — mondhatnánk az életkorral arányosan csökken. A kisgyermekkorban még természetes és követelő jelleggel van jelen, az iskolás korban fokozatosan visszafejlődik (visszafejlesztjük?). Ezért tartom legfontosabb feladatnak az általános iskolák tanórán kívüli testnevelési foglalkozása kérdésének rendezését. Optimális lenne, ha a tanulók naponta vehetnének részt ilyen jellegű foglalkozásokon. Az úttörő olimpiai rendszer sok pozitívuma mellett nagy hibának tartom, hogy sok a sportág, melyben a tanulók versenyeznek (16). Ebben nem az iskolai testnevelés eredményei tükröződnek, hanem az egyesületekben végzett munka. A tömegek foglalkoztatása háttérbe szorul. Szükséges lenne a sportágak szűkítése vagy legalább különválasztása. Ugyanakkor szélesíteni lehetne a nem sportági versenyek — játékos versengések, kisdobos vetélkedők — számát. Az úttörő sportfoglalkozásokat az őrsök, rajok, osztályok közötti versenyek töltsék ki, sportszakkörök pedig a tantervben szereplő sportágakban létesüljenek, azokban viszont sokkal nagyobb számban.

Néhány adat a jelenlegi helyzet szemléltetésére:

| *Járások, városok* | *Osztott iskolák száma* | *Sportszakkörök száma* |
|---|---|---|
| Sátoraljaújhelyi járás | 19 | 1 |
| Edelényi járás | 20 | 3 |
| Encsi járás | 21 | 7 (mind Szikszón) |
| Sárospatak város | 7 | — |
| Ózd város | 9 | — |
| Miskolc város | 26 | 21 |
| Leninváros | 4 | 4 |

Tulajdonképpen az előzőek a középfokú tanintézetek tanórán kívüli testnevelésben már megvalósultak. Az 1974-es átszervezés ebben a szellemben történt, és a másfél éves tapasztalat szerint megalapozott és egyértelműen jó. A tömegsportfoglalkozások, az osztályok közötti bajnokságok lebonyolítását biztosítják, a diáksportkörökben pedig különböző szakosztályok létrehozására van

* Ember Lászlóné: Mozgásigény felkeltése az iskolai testnevelésben. (TF. Tudományos Közlemények. 1970/2.)

lehetőség. Nem túlzás azt állítani, hogy ezzel a rendszerrel a tanórán kívüli testnevelési foglalkozásokba — megfelelő személyi, tárgyi feltételek mellett — minden egészséges tanulót be lehet vonni. Az objektív feltételeken túl a munka minőségén múlik, hogy ebből az iskolák mennyit tudnak megvalósítani. Túl tudnak-e lépni az évek óta tartó panaszkodáson, vagy keresni és megtalálni az optimális megközelítésének lehetőségeit. Példa mindkét esetre akad. Van 700 tanulós gimnázium, ahol egyetlen szakosztály működik, hagyományos versenyeik, sportünnepélyeik nincsenek. Létezik viszont 500 fős gimnázium 7 jól működő szakosztállyal, saját rendezésű versenyekkel, önálló sportnapokkal. Felelősség az egész tantestületen van. Hány iskolai munkaterv tartalmazza a testnevelés fejlesztésére vonatkozó részletes feladatokat, túllépve a hatékonyság fokozására, a tömegesítés növelésére vonatkozó általános meghatározásokon? (Az általam átnézett 30 munkaterv közül 3.) Hány osztályfőnöki munkatervben szerepel a szabadon választott témák között a testnevelés általános kérdéseivel való foglalkozás? Hány pedagógus vesz részt az iskolai versenyeken és tartja számon tanulói ez irányú eredményeit? Hogyan segít a KISZ-szervezet? A legmeghatározóbb pedig, hogy mennyit tesz a testnevelő tanár a meglévő lehetőségek maximális kiaknázásáért?

Sok évi tapasztalattal rendelkező testnevelők között is akad, aki kételkedik a reform helyességében. Alapvető ellenvetésként hangzik el gyakorta, hogy ilyen létesítmény feltételek mellett, mellyel jelenleg rendelkezünk végre nem hajtható követelményeket szabnak az előírások. Tény, hogy az elmaradással szembe kell néznünk, de ez nem lehet az előrevivő munka elmaradásának egyetlen oka.

Ez nem csupán egyes iskolákban jelentkező probléma, hanem társadalmi kérdés, melynek megoldására határozatok születtek és születnek, tettek mutatnak példát. Ilyenek a kultúrházak testnevelési célokra való átalakítása, vagy a pályaépítési mozgalmak, melyek Borsod megyében 7 millió 829 ezer Ft értékű társadalmi munkával 16 millió 635 ezer Ft értéket teremtettek.

Másik nosztalgikus felvetés, hogy ma sokkal nehezebb bevonni a tanulókat a rendszeres mozgásba. Ez is nehezen vitatható kérdés, külön tanulmányt érdemelne az okok kutatása. Csak gondolatébresztőként: mennyivel nagyobb választási lehetőség áll a fiatalok előtt a szabad idejük kitöltésére? — társadalmi tudatunkban a szellem művelése és anyagi-erkölcsi elismerése mennyivel jár előtte a szórakozásként számon tartott sportteljesítményeknél? — mire ösztökéli a szülő gyermekét és mivel bünteti, ha az elvárásoknak nem tesz eleget? — a kulturált lakások, ifjúsági klubok mellett milyenek a sportlétesítmények higiéniás feltételei? Ezek egyben feladatmeghatározó jellegűek is, megmutatják milyen irányban lehet és kell előrelépni.

Felmerültek egyet nem értő vélemények a versenyrendszerrel kapcsolatban is. Az elsős és másodikos középiskolai tanulókra támaszkodó diáksportkörökkel szemben elhangzott olyan vád, hogy elveszi ezt a korosztályt a minőségi sporttól, az eredményesség érdekében visszatartja a tehetségeket az iskolákban. Bármennyire sajnálatos, ez is előfordult, de csak a helytelen szemlélet befolyásolta káros jelenségnek kell tekinteni, aminek megszüntetése nem csupán a testnevelőkön és edzőkön múlik, hanem határozottabb és világosabb együttműködésen, diáksportkörök és sportegyesületek, művelődési osztályok és sporthivatalok között. Érdekeink nem lehetnek különbözőek, ha speciális céljaink némileg eltérőek is. A közös érdek közös vonalat kell, hogy kialakítson, mely eredményeként ezek a hátráltató nézetek eltűnnek. A kölcsönös segítségnyújtás legyen a cél, hiszen a minőségi sport alapjait az iskolai testnevelés foglalkozások adják, az iskolai sport fejlődéséhez viszont a szakszövetségek, játékvezetői testületek támogatása szükséges.

*Irodalom*


*Arday László:* Az iskolai testnevelés jelenlegi helyzete és problémái. (A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1971/2 sz.)

*Ember Lászlóné:* Mozgásigény felkeltése az iskolai testnevelésben. (TF. Tudományos Közlemények. 1970/2 sz.)

*Dr. Bakonyi Ferenc:* Hogyan növelhető az iskolai testnevelés hatékonysága? (A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1975/2 sz.)

*Kozmanovics Endre:* A sportolók erkölcsi-eszmei nevelése. (A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1975/2 sz.)

*Páricska Zoltán:* Az iskolai testnevelés és sport jellemzői, és fejlesztésének főbb irányai. (Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről. Sport, 1975.)


*Kazinczyné Temesi Tünde*

# Az OTSH állásfoglalásának szerepe a vidéki iskolák atlétikai életének fejlesztésében

Az OTSH állásfoglalása az atlétika sportág fejlesztéséért olyan nagy horderejű, olyan nagy lendületet ad az atlétika fejlődésének, hogy fel sem tűnik mennyire hátrányban vannak a vidéki, kisvárosi középiskolák a főváros vagy a nagyobb városok intézményeivel szemben.

Dolgozatomban röviden erről a problémáról szeretnék írni:

Az atlétika sportág fejlesztése érdekében az OTSH állásfoglalása többek között azt is hangsúlyozza:

1. Fokozottan kell támogatni a középiskolák atlétikai tevékenységét.
2. Mind több iskolát be kell kapcsolni az új rendszerű középiskolai atlétikai bajnokságokba.
3. A szorgalmas, tehetséges atlétákat — fejlődésük érdekében — nagyobb, iskolán kívüli sportegyesülethez kell irányítani.
4. Minden olyan helyen (egyesület, község, város stb.), ahol eddig atlétikai szakosztály nem működött, meg kell találni a működéshez szükséges kereteket.
5. Az állásfoglalás kimondja azt is, hogy amennyiben az atlétikai foglalkozások megtartásához szükséges feltételek nincsenek meg, úgy azt elsősorban társadalmi összefogással, valamint az OTSH anyagi—erkölcsi támogatásával meg kell teremteni.

1. *Fokozottan kell támogatni a középiskolák atlétikai tevékenységét.* A középiskolák atlétikai tevékenységét — a személyi feltételek mellett — a tárgyi feltételek is behatárolják. Szolnok megye 37 középiskolája közül mindössze 2 iskola rendelkezik olyan sportudvarral, amely atlétikai mozgásra is alkalmas, (az ugrások mellett futásra és dobásra is). Így testnevelési órán a versenyszerű atlétikai foglalkoztatás kevésbé oldható meg.

Marad tehát a délutáni edzés. A kollégiumokban általában a kötelező tanulószobai tanulás délután 4 órától kezdődik. Tehát délután 2-től 4-ig kell megoldani az iskolai tömegsportversenyeket, lebonyolítani az atlétikai és más sportágak edzéseit. Így érthető, hogy az állásfoglalás által követelt nagy terhelésű edzéseket nehéz biztosítani.

2. Az 1974/75-ös tanévtől új rendszerű középiskolai bajnokságok indultak be. A középiskolák I—II. éves tanulói szerepelnek bajnoki rendszerben, míg a III—IV. évfolyam csak a kupaküzdelmekben vesz részt. Az utóbbiak, már valamelyik egyesület versenyzői. Így tulajdonképpen, csak az I. és II. évfolyamos tanulók képviselik az iskola sportját. Tehát, ha jól akar egy iskola szerepelni az iskolák közötti rangsorban, akkor az I. és II. évfolyammal kell eredményt produkálni. Nem várhatnak az iskolák testnevelői arra, hogy a fiatal sportolónál kialakuljon, illetve finomuljon a technika. Viszonylag egyszerű technikával és nagymértékű erősítő munkával a korosztálynak megfelelő, viszonylag jó eredményt lehet elérni. Ez azonban — a túlzott erősítés miatt — a sportoló idő előtti kiégéséhez vezethet.

3. „A tehetséges, szorgalmas atléták átirányítása nagyobb egyesületbe" elve jó ötlet, de a fent leírtak alapján nem biztos, hogy az átirányított atléták (különösen dobók) — még oly kiváló edzők irányítása mellett is — megfelelően fognak fejlődni.

E pontnál a kisebb városok, falvak nagy hátrányban vannak a nagyobb városokkal szemben. Ugyanis a legtöbb kisvárosi, falusi egyesület csak labdarugó szakosztállyal rendelkezik. Így a legtöbb vidéki iskola (Túrkeve, Karcag, Kunszentmárton, Kisújszállás) nem tudja nagyobb atlétikai szakosztályba (Szolnoki MÁV) irányítani tehetséges diákatlétáját.

A tanulóknak a megyeszékhelyre költözéséhez a szülők nem járulnak hozzá.

4. A megoldás az lenne, ha ezeken a helyeken megalakítanánk az atlétikai szakosztályokat.

Azonban az egyesületi vezetők óvakodnak ettől, mert ez esetben a labdarúgók költségvetését kellene csökkenteni. Természetesen az OTSH anyagi támogatásban részesíti az új szakosztályokat, azonban az atléták felszerelése és egész éves versenyeztetése igen költséges, így a központi támogatás nem elég. Ez igen fontos, mert megfelelő minimális felszerelés és versenyzési lehetőség biztosítása nélkül atlétikai élet nincs.

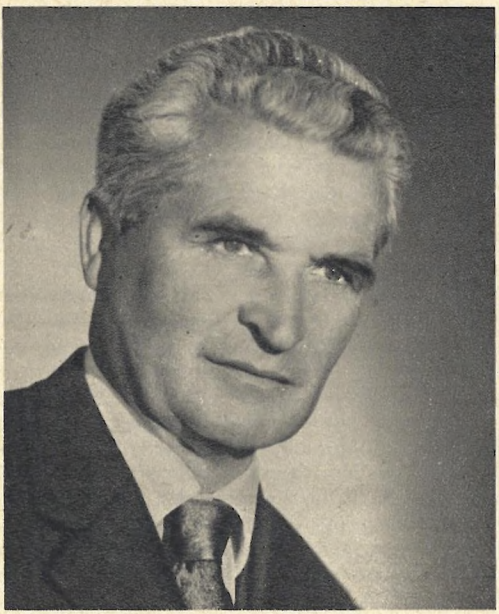
5. A legfontosabb azonban, hogy vidéki viszonylatban nincs megfelelő edzési lehetőség, tehát a minimális igényeket kielégítő atlétikai pálya kevés helyen áll rendelkezésre. Megfelelő futópálya nélkül (a sérülésveszély miatt) komolyabb edzés elképzelhetetlen.

Az OTSH 10000 Ft-ig központi támogatást biztosít atlétikai futópálya építéséhez. A szükséges összeg ennek kb. 10—15-szöröse. Így az egyes tanácsok és bázisszervek vezetőinek, illetve kollektíváinak hozzáállásától függ egy-egy atlétikai pálya kialakulása. Ez azonban elsősorban szemlélet kérdése. Ez a munka nagy szervezőkészséget igényel és viszonylag hosszú ideig tart, amíg egy pálya elkészül.

*Összefoglalva:* Az állásfoglalás minden tekintetben igyekszik segíteni a sportág előrehaladását, azonban igen komoly akadályokat kell legyőzni ahhoz, hogy komoly eredményeket érjenek el versenyzőink.

*Túri Imre*

# Nyugalomba vonult



*Kecskeméti Gábor*

Négy évtized munkássága után vonult nyugállományba Kecskeméti Gábor, aki 1959-től volt Békés megye középiskolai testnevelési szakfelügyelője. Pályafutását egy mondatban így lehetne megfogalmazni: a fára mászástól a válogatottságig.

A békési gimnázium kisdiákja nem csupán tehetségével, de szorgalmával és akaraterejével érte el első nagy sikerét, az országos atlétikai bajnokság gerelyhajító számában a második helyezést, és ugyanakkor az országos tornászbajnokságon is az ezüstérmet. 29 éves koráig — 1941-ig — versenyzett szertornában mindvégig a TFSE színeiben, s ezen idő alatt háromszor volt országos bajnok, tizenegyszer öltötte magára a válogatott mezt, és az 1936. évi berlini olimpián is sikerrel képviselte a nemzeti színeket. Testnevelő tanárként 1935-től 1975-ig tevékenykedett, ebből 34 évet szülőhelyén, Békésen töltött.

Nyugalomba vonulása azonban nem jelenti azt, hogy pihen. Jelenleg is a szegedi Tanárképző Főiskola levelező hallgatóit oktatva adja át gazdag tapasztalatait s hogy ez nem lesz hatástalan, arra biztosítékul szolgálhat a következő: három gyermeke közül kettő — apai hatásra — testnevelő tanárként dolgozik, folytatván a családi hagyományt.

Nyugalomba vonulása alkalmából szeretettel köszöntjük Gábor bátyánkat és kívánjuk, hogy jó erőben, egészségben töltse pihenését, és továbbra is segítse testnevelésünk ügyét, ahogy ezt az elmúlt negyven év alatt is tette.

*N. Gy.*

Guggoló labdastaféta

*Kozák Lajos felvétele*

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1976.


Diskussion über die Lehrpläne (Mittelschule) 33

*János Mészáros—Dr. Tamás Nagy:* Zusammenhang zwischen Körpermass, und Leistungen 35

*Dr. Tamás Nagy:* Über die neuen Lehrpläne (II.) ..... 43

*Zoltán Szentgyörgyi:* Meine Erfahrungen, Methoden (V.) ..... 48

*Dr. Alajos Kardos:* Zur Rolle des Willen in der Entwicklung des Bewegungsanspruchs zur Gewohnheit (II.) ..... 55

*Károly Kárpáti:* Ringen und Körpererziehung .. 57


RUNDSCHAU

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2 1976 г.


Дискуссия об учебных программах (средняя школа) ..... 33

*Янош Месарош—д-р Тамаш Надь:* Связь между размерами тела и успехами в физкультуре ..... 35

*Д-р Тамаш Надь:* О новых учебных программах (II.) ..... 43

*Зольтан Сентдьёрдьи:* Мой опыт, мои методы (У.) ..... 48

*Д-р Алаёш Кардош:* Роль воли в развитии запроса движения к привычкам (II.) ..... 55

*Карой Карпати:* Борьба и физкультура ... 57


ОБЗОР

3,50 Ft

# A testnevelés tanítása

**EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ**

**a Posta Központi Hírlap Irodánál**
**(1900 Budapest, József nádor tér 1.)**
**vagy bármely postahivatalnál**

***Előfizetési díj egy évre 14,— Ft***
***fél évre 7,— Ft***

**Pénzforgalmi jelzőszám: KHI 215—96162**

---

***Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!***

INDEX 25824